

## Наталья Сухина

### Вас излечит чай. Черный, зеленый, красный



---

### Наталья Михайловна Сухина Вас излечит чай. Черный, зеленый, красный

#### Введение

Чай является одним из самых распространенных напитков – его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. Не является исключением и Россия: несмотря на то что в условиях нашего климата чай вырастить невозможно, он все же является одним из самых любимых напитков. Многие люди не представляют своей жизни без чая. Его употребляют с сахаром, вареньем, молоком, лимоном, медом, малиной, даже с солью и топленым маслом.

К достоинствам этого напитка необходимо отнести его великолепный вкус (если, конечно, чай приготовлен правильно). Кроме того, он обладает тонизирующим действием. Некоторые используют чайный настой и в качестве лекарства: делают примочки на глаза для снятия раздражения, пьют от простуды или при отравлении. Однако этим знания лечебных свойств чая, как правило, исчерпываются. Мало кто знает, что чай может принести облегчение при головной боли или болезненных менструациях, а также о том, что на Востоке его издавна используют для лечения водянки и многих других заболеваний.

В этой книге сделана попытка подробнее осветить этот вопрос. Кроме того, рассказывается о выращивании, видах и различных сортах чая. Приводятся сведения о том, как правильно выбрать чай, чтобы он принес пользу, а не вред. Описываются всевозможные способы приготовления чая, чтобы он не потерял своих лечебных свойств. Рассказывается об истории и способах выращивания чая, пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этом напитке.

## 1 Чай – вкусный и полезный напиток

...

*В сочинениях древних китайских философов чай упоминается под самыми разными названиями: «тсе», «тоу», «чунг», «минг», а также «ча», что переводится как «молодой листок» (дело в том, что для приготовления самого вкусного напитка нужно брать самые молодые и свежие листья чайного куста). Из Монголии пришло слово «цай», которое впоследствии стало звучать более привычно для русского слуха – «чай».*

Такое простое на первый взгляд слово «чай» включает в себе не одно понятие, и вряд ли получится сразу, не задумываясь, дать ему однозначное и емкое определение. В самом деле, чай – это и растение из рода камелий, и собранные листья этого растения, и получаемый в результате обработки этих листьев продукт, и, конечно, приготовленный из этого продукта напиток. И во всех этих состояниях чай обладает разным химическим составом.

Дело в том, что в процессе обработки многие содержащиеся в свежих зеленых листьях вещества изменяют свои качества или вовсе их утрачивают, а вместо них появляются другие. Например, при ферментации полностью исчезает горький вкус танина, и чайный лист обогащается ароматическими соединениями с цветочными и фруктовыми запахами. Но, разумеется, когда говорят о химическом составе чая, как правило, подразумевают окончательное его воплощение – напиток.

С давних времен люди открыли целительные свойства чая, обнаружив, что он прогоняет сон и придает бодрость. Существует одна древняя китайская легенда, которая не хуже реальных исторических событий подтверждает этот факт.

Согласно этой легенде, некий буддийский монах, исполняя обряд, не выдержал и заснул, а проснувшись, в отчаянии отрезал свои веки и бросил их на землю. На этом месте и вырос первый чайный куст, из листьев которого китайцы приготовили напиток, придающий необыкновенную бодрость (кстати, значения слов «бодрость» и «чай» в китайском языке почти тождественны, так как они обозначаются одним иероглифом). С

тех пор все монахи начали употреблять чай во время исполнения религиозных ритуалов.

Безусловно, тонизирующий эффект – одна из главных причин, по которой так любят и ценят чай. Такой эффект достигается прежде всего за счет кофеина, который содержится в чайных листьях в большей концентрации, чем где-либо еще (4–5 %). Даже зерна кофе содержат меньшее количество вещества. Но в сочетании с чайным танином он действует намного мягче, а потому не оказывает вредного влияния на организм.

...

*Многие замечали, что чай, помимо всего прочего, стимулирует еще и творческую активность. К примеру, Лев Толстой высказывался о «напитке бодрости» следующим образом: «Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души».*

Благодаря кофеину чай положительно действует на мозг, повышает умственную активность и даже улучшает творческий процесс. Но при этом в отличие от кофе или алкоголя чай не вызывает угнетения и депрессии, наступающих вслед за возбуждением, поэтому пить его можно практически в любых количествах.

Тонизирование – не единственное полезное свойство чая. Известно, что в древности философы и алхимики считали этот напиток одним из основных компонентов магического эликсира бессмертия. И, как выяснилось, не без оснований. Конечно, вечной жизни чай не дает, зато может эффективно использоваться для лечения и профилактики многих болезней. В некоторых странах изначально чай применяли не как напиток, а как универсальное целительное средство. Дело в том, что он содержит огромное количество витаминов и других полезных для организма веществ.

...

*Целебные свойства чая были открыты в 2737–2697 гг. до н. э. По одной из легенд, это открытие принадлежит великому Второму Императору Шен Нуну, вошедшему в историю под именем Божественного Целителя. Около III в. н. э. в письме одного из*

*китайских  
аристократов чай  
упоминался как  
заменитель вина.*

Среди витаминов, содержащихся в чае, на первом месте стоит витамин А, или каротин, крайне полезный для зрения и применяемый для профилактики и лечения многих заболеваний глаз. Не менее богат этот напиток витаминами группы В, оказывающими благотворное влияние на нервную и эндокринную системы, а также на внешний вид и состояние кожи. В немалом количестве чай содержит витамин Р, способствующий накоплению в организме и лучшему усвоению витамина С (который тоже имеется в составе чайного настоя). Но главная функция этого витамина состоит в том, что он укрепляет стенки сосудов, тем самым предотвращая незначительные кровоизлияния.

Одним из основных компонентов чая является танин – дубильное вещество, содержащее катехины. Чайный танин совершенно особенный по своим химическим свойствам, он сильно отличается от полученного искусственным путем и является намного полезнее.

Именно танин влияет на вкус и аромат напитка, в конечном счете определяя его качество и придавая чаю терпкий, немного горьковатый вкус. В наибольшей степени этими качествами обладают южные чаи (индийский и цейлонский), поскольку в них содержание дубильного вещества выше.

В процессе обработки чайных листьев количество танина сокращается, но зато при этом образуются ароматические соединения, придающие чаю запах апельсина, лимона, розы и т. д.

Спектр полезных свойств танина очень широк. Во-первых, он производит действие, сходное с витамином Р. Кроме того, он обладает сильным антибактериальным свойством, и концентрированный настой чая способен уничтожать даже таких опасных микробов, как дизентерийная палочка. В силу этого чай очень хорошо способствует работе органов пищеварительного тракта.

...

*Начиная с 800-х гг.  
чай стал завоевывать  
популярность в Японии.  
Поначалу он  
воспринимался среди  
японцев как ритуальное  
снадобье жрецов и  
монахов. Прошло  
несколько  
десятилетий, прежде  
чем японцы открыли  
целебные свойства чая  
и начали принимать его  
как лекарство.*

В небольшом количестве присутствуют в чае эфирные масла. Они не только насыщают напиток разнообразными цветочными и фруктовыми ароматами (хотя большая их часть утрачивается при обработке), но и предотвращают многие

заболевания почек. К примеру, известно, что китайцы, лучше всех в мире владеющие технологией приготовления напитка, в наименьшей степени страдают мочекаменной болезнью.

Помимо этого, в состав чая входят белки, углеводы, аминокислоты, пектины, минеральные вещества и многие необходимые для жизни микроэлементы. Концентрация этих веществ выше всего в зеленом чае, поскольку он не так долго, как другие разновидности, подвергается термической обработке и ферментации, а потому сохраняет большее количество полезных свойств.

Таким образом, можно сказать, что чай положительно влияет на все системы организма, а в результате улучшения общего физического состояния часто наступает и моральное удовлетворение, и душевный покой. Наверное, все же не зря было принято пить чай во время исполнения буддийских религиозных обрядов: крепкий настой не только прогонял сон, но и помогал отрешиться от ненужных мыслей и сосредоточиться на главном. С этим связана, вероятно, и традиция сопровождать чашкой чая сложные и деликатные дипломатические переговоры.

Но все же не стоит злоупотреблять напитком, не обращая внимания на пропорции и правила заваривания, потому что при неправильном применении чай может стать вредным. К примеру, очень опасными могут оказаться последствия неправильного хранения чая: он способен хорошо впитывать пары различных ядовитых веществ, что порой приводит к отравлениям.

Кроме того, было замечено, что слишком крепкий чай обладает противоположными свойствами: он вызывает не бодрость, а, наоборот, сонливость. Некоторые даже пытаются добиться от этого напитка эффекта, сходного с наркотическим (хотя полагать, что в чае содержатся наркотические вещества, было бы большой ошибкой).

Слабый настой тоже не полезен: в холодном виде он просто подкрашивает воду, не оказывая никакого воздействия на организм, а в горячем может вызвать ожог слизистой оболочки (в то время как крепким чаем обжечься практически невозможно благодаря его особым свойствам).

Поэтому для здоровья и удовольствия недостаточно просто пить чай; необходимо делать это грамотно, со знанием дела. Прежде всего нужно знать, как правильно заваривать чай и, конечно, иметь представление о его разновидностях и сортах, которых существует множество.

## **2 Выращивание, технология производства и разновидности чая**

Чай принадлежит к семейству камелий, откуда и появилось его научное название, принятое в ботанике: *Camellia sinensis* (китайская камелия).

...

*Первое научное описание чая было сделано в XVII в. голландским ученым и путешественником Вильгельмом Райном. А в XVIII в. капитан*

*Эксберг по просьбе знаменитого Карла Линнея привез в Европу живой чайный куст, и с этого времени чай начали выращивать в ботанических садах и оранжереях в декоративных целях.*

Долгое время китайскую разновидность считали единственной. Однако в начале XIX в. европейцы обнаружили в джунглях индийской провинции Ассам растение, которое тоже было отнесено ими к роду чайных, но по своему внешнему виду оно сильно отличалось от тех низкорослых кустиков, которые росли в Китае.

Это были деревья до 20 м в высоту. Эта разновидность получила название ассамского чая. Кроме того, есть еще и особый гибрид китайского чая с ассамским; его родина – остров Цейлон, поэтому он получил название цейлонского.

Таким образом, различают три разновидности чая, или, как их иногда называют, tea jats, что можно перевести как «чайная раса» или «чайная каста».

Нельзя сказать, что один вид в чем-то лучше или хуже другого. Но у каждого из них есть свои особенности.

Китайский чай – растение невысокое, скорее не дерево, а кустарник с мелкими, светлыми и нежными листьями.

Эта разновидность намного более вынослива и морозоустойчива, чем другие. Ассамский подтип значительно выше, и листья у него крупные, более грубые и темные. Индокитайская, или цейлонская, разновидность представляет собой нечто среднее между китайским и ассамским.

## **Выращивание чая**

Чай, хотя и является тропическим вечнозеленым растением, довольно непритязателен в отношении климатических условий. Некоторые его сорта (в основном те, что выращивают в России и Грузии) настолько выносливы, что не погибают даже при температуре до  $-20^{\circ}\text{C}$ .

Несмотря на это, выращивание чая (даже не столько сам процесс, сколько выбор места для чайных плантаций) требует соблюдения определенных условий. Главным является высокая температура летом и осенью и сравнительно низкая зимой. Для хорошего роста чая необходимо большое количество света, поэтому день должен быть долгим. Если это требование не будет выполняться, чайные листья лишатся характерного чайного аромата и вместо него приобретут травянистый запах. Чай очень чувствителен к загрязнению атмосферы, поэтому воздух должен быть чистым и влажным.

...

*Чай – многолетнее растение, продолжительность его жизни достигает*

*100 лет. В течение всего этого времени он способен плодоносить, но лучший урожай дает в возрасте примерно от 10 до 70 лет.*

Высота плантаций над уровнем моря должна быть не менее 1500 м. Многолетняя практика доказала, что самый вкусный и ароматный чай собирают на высокогорных склонах, хотя и растет он там медленнее. Например, на равнинах урожай чая можно снимать едва ли не каждый месяц, в то время как в горах – всего лишь 2–3 раза в год. Но для одних важнее количество, а для других – качество, поэтому чайные кусты высаживают как на равнинах, так и в горах.

При выполнении всех этих требований выращивать чай не так уж и сложно. Самое главное – вовремя подрезать кусты, так как растут они невероятно быстро – до 100 см в год. Первый урожай чайных листьев можно собирать уже через 5 лет, после того как в землю были высажены черенки.

## **Технология получения чая**

Технология обработки чайного листа – сложный процесс. Он включает пять стадий: завяливание, скручивание, ферментацию, сушку и сортировку, и только после осуществления всех пяти операций зеленый лист кустарника превращается в то, что привыкли называть чаем.

Завяливание в настоящее время осуществляется искусственным способом при температуре 40–50 °С, после чего листья скручивают в специальных машинах-роллерах. Вслед за этим производится ферментация – самый главный процесс в изготовлении черного чая (зеленый чай практически не ферментируется, а желтый и красный в этом смысле представляют собой промежуточные стадии между черным и зеленым). В процессе ферментации чай приобретает свои основные качества – цвет, вкус и аромат. При этом необходимо тщательно следить за ферментацией и вовремя остановить процесс, иначе чай будет испорчен.

Ферментированный продукт сушат в особых чаесушильных машинах при высокой температуре (90 °С). Это нужно прежде всего для того, чтобы ликвидировать излишнюю влагу, содержащуюся в чае.

В разных странах приняты различные параметры допустимой влажности, но в России стандартом считается 6–7,5 %.

...

*Иногда изготовление чая включает в себя и еще один процесс – ароматизацию. Есть множество способов вернуть напитку утраченный после обработки аромат (или добавить совершенно новый), и все эти приемы используют по*

*отношению как к  
дешевым, так и к  
элитным сортам.*

И наконец, после сушки чай сортируют таким образом, чтобы его частицы (чаинки) были одинаковы по форме и размеру. В результате получают чай-полуфабрикат, который отправляют на чаеразвесочные фабрики.

На чаеразвесочных фабриках из различных марок путем их смешивания производят торговые сорта, а потом расфасовывают их в упаковки. Затем чай поступает на прилавки магазинов.

## **Разновидности чая**

Прежде чем начать лечение, необходимо разобраться в разновидностях чая и знать, на что обращать внимание при его выборе. В противном случае он может принести не пользу, а вред.

Разновидностей чая и его классификаций очень много. Так, существует классификация по способу обработки. Здесь критерием служит наличие или отсутствие в процессе производства чая всех стадий его обработки. В зависимости от этого выделяют черный, красный, желтый и зеленый чай, хотя, конечно, явного цветового различия между ними нет.

В свою очередь, внутри каждого из этих типов присутствуют различия по характеру обработки чайных листьев. Так, например, чаи бывают крупнолистовые, гранулированные, прессованные, экстрагированные и т. д. Каждая разновидность, каждый тип включают бесчисленное множество торговых марок и сортов, перечислить и описать которые просто невозможно в пределах одной книги.

...

*Почти половина  
всего индийского чая  
производится в районе  
Ассам. Этот штат  
расположен на северо-  
востоке страны, и  
климатические условия  
этой области  
наилучшим образом  
подходят для  
выращивания чая. Здесь  
выпадает очень  
большое количество  
осадков, особенно в  
сезон муссонных  
дождей, и при жарком  
климате создается  
парниковый эффект,  
столь благоприятный  
для хорошего роста  
чая. Наиболее  
качественным  
считается чай*

## *Верхнего или Северного Ассама.*

Чай также различают по регионам произрастания и по странам, производящим их. Широко известны индийские, цейлонские, китайские чаи. Хотя часто бывает и так, что страна производит лишь какую-то одну разновидность чая, и тогда можно без труда определить ее по обозначению производящего региона.

Например, если речь идет о цейлонском чае, то он скорее всего будет черным, японский чай всегда зеленый. Но гораздо чаще случается по-другому: одна страна производит несколько разновидностей чая, в пределах которых различают множество всевозможных сортов.

...

*Экстрагированный чай выпускается в самых разнообразных упаковках: в стеклянных флаконах, в металлических баночках, в таблетках или в пакетиках. У экстрагированных чаев один очень существенный недостаток: как правило, их качество оставляет желать много лучшего, ведь в процессе производства такого чая невозможно сохранить характерный вкус и аромат настоя. Потому его не рекомендуется использовать для лечения.*

Черный чай наиболее популярен и доступен во всем мире. У разных сортов черного чая есть свои плюсы и минусы. В процессе завяливания и ферментации чайные листья теряют подавляющую часть своих естественных запахов и ароматических эфирных масел, зато в результате химической реакции появляются другие ароматы самого широкого спектра: от цветочных и фруктовых до ореховых. При этом черные чаи, в отличие от других разновидностей, способны в течение долгого времени сохранять свои вкусовые и ароматические свойства, что значительно облегчает их транспортировку.

В зависимости от метода обработки листьев черные чаи подразделяют на листовые (как крупно-, так и среднелистовые), гранулированные, пакетированные (в виде порошка) и прессованные, среди которых различаются плиточные, таблетированные и кирпичные чаи. Существует также экстрагированный черный чай, представляющий собой быстрорастворимый чайный экстракт или концентрат. Он не требует никакой сложной технологии заварки, поскольку моментально растворяется, стоит лишь залить его кипятком.

...

*В современной промышленности все рассыпные чаи, как черные, так и зеленые, получили общее название байховых, хотя изначально так назывался только китайский чай из верхних, самых светлых и нежных листочков (от китайского «бай хоа», что означает «белая ресничка»). Байховые черные чаи наиболее популярны как в России, так и во всем мире, хотя качество их различно.*

Наиболее распространены в России листовые и порошковые черные чаи, среди которых самыми высококачественными признаются крупнолистовые индийские ассам и дарджи-линг. Одно время широким спросом у российского потребителя пользовался гранулированный чай, но впоследствии стало понятно, что по качеству он, как и порошковый пакетированный, несколько уступает листовому, поэтому его использовать для лечения также не рекомендуется.

Прессованные чаи всех видов изготавливают из отходов чайного производства: крошки, чайной пыли и грубого листа. Кирпичные прессованные чаи обладают терпким вяжущим вкусом, который некоторые знатоки сравнивают с табачным, но аромат их довольно слабый. Если их изготавливают в основном из недоброкачественных, грубых листьев, то на производство плиточного чая идет чайная крошка, которая прессуется в плитки прямоугольной формы. По вкусу такой чай сильно напоминает рассыпной черный того же сорта, но дает более крепкий настой.

...

*Пожалуй, единственный недостаток зеленого чая заключается в относительной недолговечности его вкусовых и ароматических качеств, что происходит опять же из-за отсутствия ферментации. Поэтому зеленый чай очень неудобно хранить и транспортировать. Хотя нужно сказать,*

*что это свойство у разных сортов зеленого чая выражено в неодинаковой степени и зависит от внешнего вида чаинок: чем сильнее скручены листья, тем дольше способен храниться чай, зато слабоскрученные чаи обладают более мягким и нежным вкусом.*

Много общего с ним имеет таблетированный чай, хотя для его изготовления, как правило, используется сырье более высокого качества. Но такой чай тоже имеет свои недостатки: при заваривании получается мутный, некрасивый настой. Поэтому те, для кого важно, помимо наслаждения вкусом, еще и эстетическое удовольствие от напитка, предпочитают таблетированному чаю пакетированный.

При покупке необходимо обращать внимание на внешний вид сухого чая, прежде всего на цвет.

Цвет готового настоя черного чая может варьироваться от золотистого до темно-красного и коричневого, но сухой чай высокого качества должен быть непременно темным (темно-коричневого или черного цвета), но ни в коем случае не серым. Кроме того, чай должен быть однородным без всяких посторонних примесей.

Зеленый чай долгое время не употреблялся в России, да и сейчас он только начинает завоевывать российский рынок. Между тем за рубежом многие сорта китайского и японского зеленого чая котируются зачастую даже намного выше черного. Этот чай обладает гораздо более широким спектром целебных свойств, так как процесс его производства полностью исключает две стадии обработки: завяливание и ферментацию. В результате этого качества напитка оказываются максимально приближенными к качествам свежего чайного листа.

Даже цвет готового зеленого чая практически не меняется. Сухой чай почти целиком сохраняет цвет необработанных листьев, который колеблется от золотистого и серебристо-зеленого до темно-оливкового, при этом отчетливо видны белые нижние края листочков.

Вкус зеленого чая терпкий, сильно вяжущий, но при этом сильно отличается от вкуса черного чая. Дело в том, что специфический чайный вкус, к которому все привыкли, у этого чая практически отсутствует. Зеленому чаю присуща совершенно особая, неповторимая ароматическая гамма травянистых оттенков. Знатоки отмечают среди них запах свежего сена, цветов и цитрусовых. При этом аромат большинства сортов зеленого чая менее интенсивный, чем у черного, зато намного более изысканный, утонченный, богатый разнообразными оттенками.

Зеленые чаи, как и черные, могут быть крупнолистовыми, мелколистовыми, порошковыми, кирпичными и плиточными. Самый высококачественный из них – крупнолистовой зеленый чай. За отдельные элитные сорта такого чая люди готовы отдавать совершенно невероятные суммы (до 400 долларов за фунт). Мелколистовой чай значительно дешевле, но и качество его довольно посредственно.

...

*Вкус готового напитка невозможно спутать ни с каким другим. Оолонг, сочетающий в себе свойства черного и зеленого чая, считается самым ароматным из всех разновидностей. Сильный, глубокий, острый и пряный аромат содержит яркие цветочные ноты и приятные персиковые оттенки. Кроме того, в красном чае очень высоко содержание танина, почти в два раза выше, чем в черном.*

Порошковый зеленый чай встречается очень редко, и в российских магазинах купить его практически невозможно. Япония – единственная страна мира, где его пьют, причем тоже далеко не каждый день, а лишь в особых, исключительных случаях. Как правило, там он используется для чайных церемоний.

Плиточный чай тоже не слишком широко распространен. Круг его почитателей ограничен жителями Непала, Тибета и некоторых других, подобных этим, стран. Причем в этих странах из зеленого плиточного чая готовят даже не напиток, а скорее особое блюдо вроде супа: добавляют в настой масло, соль, перец и другие специи. Зато кирпичный чай хорошо известен в России под названием калмыцкого. Его и употребляют в основном жители Калмыкии, а также Тувы, Бурятии, Алтая, причем весьма нетрадиционным способом: с солью, маслом, перцем и т. д.

Очень своеобразен красный чай – оолонг, что в переводе с китайского «у-лун» означает «черный дракон». Как уже говорилось, он занимает промежуточное положение между зеленым и черным чаем. Степень его ферментированности колеблется от 30 до 60 % в зависимости от сортов оолонга, некоторые из них стоят ближе к черным, а другие – к зеленым чаям.

Красный чай принято изготавливать не из молодых, а из полностью созревших листьев. В результате специфической обработки чайные листья приобретают совершенно особый внешний вид. Все оолонги, независимо от сорта, являются крупнолистовыми, а цвет заварки действительно красноватый, хотя оттенки красного тоже могут быть самыми разными.

Помимо черного, красного и зеленого, существуют, как уже упоминалось выше, желтый и белый чай.

Кроме того, выделяют еще мало кому известные синий (сине-зеленый) и оранжевый чай. Однако их многие считают лишь разновидностями вышеописанных видов. Они различаются степенью ферментации.

Помимо всех перечисленных, существуют и такие разновидности чая, которые опытные знатоки не всегда признают чаем как таковым. Прежде всего речь здесь идет об ароматизированных чаях.

Иногда ароматизации подвергаются высококачественные сорта чая, но чаще всего это относится к довольно посредственным чаям. Дело в том, что такие чаи при обработке теряют значительную часть своего естественного чайного аромата, в результате появляется необходимость в искусственной ароматизации, тогда как первоклассные сорта чая в этом не нуждаются. Поэтому среди любителей стало принято не доверять качеству ароматизированного чая.

...

*Ароматизация, как правило, осуществляется уже после завершения всех основных стадий процесса производства чая. Поэтому она почти ничего не меняет в качестве готового продукта, лишь придает ему дополнительные оттенки запаха.*

Но это не всегда верно. На самом деле все зависит от способа ароматизации и, разумеется, от того, насколько правильно она осуществлена. Конечно, если имеет место синтетическая ароматизация, о качестве напитка говорить не приходится. Классический пример такого продукта – «Пиквик» в пакетиках, хотя к использованию химических ароматизаторов прибегают создатели всех видов чаев – как пакетированных, так и листовых. Подобные напитки в большинстве своем не только обладают крайне низким качеством, но в ряде случаев могут даже нанести вред здоровью, поэтому покупать любые ароматизированные чаи следует осторожно, и уж тем более не следует использовать их для лечения. Определить наличие синтетического ароматизатора достаточно просто: по резкому концентрированному запаху, исходящему даже от нераспечатанной упаковки.

Но есть и другие, вполне безвредные способы придания напитку аромата, например с помощью натуральных растительных экстрактов. Среди таких чаев наибольшей известностью на мировом чайном рынке пользуются различные марки чая «Эрл грей», ароматизированные маслом бергамота. Конечно, натуральные ароматизаторы намного более предпочтительны, чем синтетические, но здесь тоже существуют свои тонкости. Очень многое зависит от количества добавляемых экстрактов: взятые в слишком высокой концентрации, они могут уничтожить естественный аромат эфирных масел, содержащихся в чайных листьях. Поэтому при таком способе ароматизации нужно тщательно соблюдать все пропорции. Само собой разумеется, чем выше изначальное качество чая, тем лучше будет ароматизированный напиток.

...

*Существует множество напитков на основе чая, но чаями не*

*являющихся. Один из таких вариантов – чай, ароматизированный различными добавками, включенными уже непосредственно в состав сухого чая (травами или фруктами). При длительном хранении такая смесь полностью утрачивает аромат и вкус чая. А травяные чаи, или тизаны, вообще не имеют с чаем ничего общего. Они представляют собой травяные сборы самого различного состава (мята, ромашка, душица и т. д.).*

Различаются чаи и по географическому признаку, однако эти различия достаточно условны. Очень редко случается так, что какая-либо страна производит лишь один определенный вид чая, обычно происходит как раз наоборот. К примеру, в Китае изготавливают все разновидности чая, от зеленого до черного, и каждая из этих разновидностей характеризуется широким разнообразием сортов, на основе которых, в свою очередь, составляются смеси для создания бесчисленных торговых марок чая. Поэтому далеко не всегда по одной лишь географической принадлежности можно определить качество напитка. Но некоторые общие черты все же существуют.

Большинство индийских чаев, поступающих в продажу, представляют собой смеси многочисленных промышленных сортов. Причем большинство из них далеко не такого высокого качества, которое обычно приписывается индийскому чаю. Тем не менее авторитет индийского чая на мировом рынке достаточно высок, и не без оснований.

Североиндийские чаи, ассам и особенно дарджилинг, обладают мягким вкусом, тонким ароматом и дают относительно светлый настой. Южные чаи, лучший из которых нилгири, хоть и ненамного ниже по качеству, все же несколько грубее по вкусу. В целом индийские чаи считаются тяжелыми, употреблять их рекомендуется по утрам.

О цейлонских чаях тоже сказано немало, и стоит заметить лишь, что, несмотря на такой широкий спрос (особенно в России), в общей массе они существенно уступают высококачественным индийским чаям, хотя по основным вкусовым свойствам они очень близки. Это тоже исключительно черные утренние чаи, темные, крепкие, с насыщенным ароматом.

Что касается китайского чая, то это преимущественно зеленые чаи, чрезвычайно разнообразные по своему качеству. Но, как правило, на экспорт поступает продукция не очень высоких сортов; чаще всего это ароматизированные жасмином чаи. Выпускает китайская промышленность и черные чаи (хотя сами китайцы почему-то называют их красными). Общая черта китайских черных чаев – немного терпкий, но не грубый вкус и очень специфический аромат (многие сорта имеют легкий привкус дыма).

Среди чаев, производимых на территории бывшего Советского Союза, самым

известным является грузинский чай. Этот чай тоже главным образом черный (хотя изготавливали одно время в Грузии и зеленый чай, но качество его было довольно посредственным). Хороший грузинский чай по своим характеристикам немного схож с китайским черным чаем. Он обладает тонким ароматом и мягким бархатистым вкусом (в отличие от резковатого вкуса привычного цейлонского чая), но эти положительные свойства грузинских чаев можно обнаружить лишь при условии правильной заварки. Если же это условие не будет соблюдаться, чай может показаться безвкусным и неароматным.

...

*На первый взгляд кажется странным, что краснодарские и азербайджанские чаи довольно высоко котируются у себя на родине, тогда как за ее пределами абсолютно непопулярны. А все дело в том, что эти чаи мгновенно реагируют на резкую перемену климата, поэтому, упакованные вдали от места сбора, они теряют свои вкусовые качества.*

Во многом схожи с грузинскими (а также между собой) азербайджанские и краснодарские чаи. И те и другие обладают мягким вкусом и нежным ароматом, но очень недолго сохраняют эти свойства.

Всем вышеназванным чаям сильно уступают африканские и ближневосточные; для первых из них характерен, как правило, резкий и горький вкус. К тому же большинство из них мелко нарезанные, а это, как выяснилось, может оказаться крайне вредным для здоровья. Вернее, вреден не сам способ нарезки, а его возможные последствия: часто при сушке мелкие чайники обгорают, в результате чего образуются канцерогенные вещества. Поэтому африканские чаи не пользуются спросом за пределами стран-производителей.

Большинство сортов ближневосточных чаев, среди которых наиболее известен турецкий, также мало экспортируются. Черный турецкий чай по многим своим показателям напоминает грузинский, но качество его значительно ниже. То же самое можно сказать и о качестве зеленого турецкого чая, который тоже потребляется почти полностью внутри страны.

То, что называют сортами чая, по сути дела, не что иное, как произвольные торговые марки различных фирм. При этом каждый сорт характеризуется своим особым вкусом, цветом и ароматом, что в конечном итоге определяет его качество. Промышленные сорта чая очень редко поступают в продажу в чистом виде (к примеру, приобрести на рынке чистый ассам или чистый дарджилинг практически невозможно, хотя иногда некоторые компании продают под их видом свою продукцию). На самом деле подавляющее большинство торговых сортов чая получают путем купажирования, то есть смешивания различных промышленных сортов.

В результате появляются разнообразные торговые марки чая, каждой из которых фирма-производитель дает особое название. Вариантов таких наименований существует бесчисленное множество. Часто они составляются следующим образом: к названию основного промышленного сорта, входящего в состав смеси, прибавляется номер и качественный показатель (сорт высший, первый и т. д.), а иногда сорт чая получает название торговой фирмы.

...

*В состав купажной смеси входит не один и не два промышленных сорта; часто их число достигает 25. В основном комбинируются сорта, произрастающие на разных плантациях, в разных районах одной и той же страны. Например, основная часть имеющихся на рынке цейлонских чаев представляет собой смесь из сортов, выращенных в различных районах республики Шри-Ланка.*

Довольно часто купажируют и чаи разных стран, причем подчас находящиеся в противоположных концах света. Так, к примеру, к грузинскому чаю добавляют более высококачественный индийский, а к индийскому, наоборот, второсортный африканский. Как бы то ни было, перечислить и охарактеризовать все многообразие чайных торговых сортов просто невозможно, а потому следует рассказать более подробно лишь о некоторых из них.

Среди купажей черного чая наиболее популярны «завтраки», один из которых – «Английский завтрак» (English Breakfast). Опять же, каждая конкретная фирма устанавливает свои стандарты изготовления чая этой марки и свои пропорции соотношения компонентов, но существуют и некие общие правила. Они касаются главным образом составляющих «Английского завтрака», которые, вне зависимости от пропорций, всегда постоянны. Обычно используют различные промышленные сорта индийского или цейлонского чая, смешивая их с китайским черным чаем кимун, причем преобладать может как первый, так и второй компонент. Если в составе «Английского завтрака» больше индийского (или цейлонского) чая, то вкус его будет вполне стандартным, чайным, но все же с легким оттенком фруктовых или даже земляных ароматов, свойственных большинству кимунов. Если же преобладают последние, то этот своеобразный привкус китайского чая становится основным.

Не менее известен любителям черного чая «Ирландский завтрак» (Irish Breakfast), который тоже отличается привычным стандартным вкусом: в состав его входят различные сорта традиционных ассамских чаев, часто с добавлением индийского или цейлонского чая менее высокого качества.

В нашей стране не так давно были распространены различного рода «букеты» – смеси из разных чайных сортов, выращенных в одной стране («Букет Грузии», «Букет

Азербайджана», «Краснодарский букет»). Следует отметить довольно неплохое качество этих чаев, но, несмотря на это, современный потребитель все же предпочитает импортные торговые марки.

Черные чаи на настоящий момент завоевали наиболее прочное положение на мировом рынке, поэтому речь здесь идет в основном о них. О зеленом чае, который только начинает приобретать популярность в России, достаточно сказать лишь то, что его высокое качество могут гарантировать только две страны: Китай и Япония, тогда как чаи этой разновидности, произведенные в других регионах мира, оставляют желать много и много лучшего.

### 3 Правила заваривания чая

Многие привыкли пить чай, не задумываясь о том, как его правильно приготовить. У них нередко получается сладкий желто-коричневый напиток, абсолютно лишенный чайного вкуса и аромата (не говоря уже о целебных свойствах). В действительности процесс заваривания чая вовсе не так уж прост.

Конечно, для каждого конкретного вида чая существует своя особая технология заваривания, но главное требование одно: прежде всего сам чай должен быть качественным. Как же следует выбирать чай?

Об основных показателях качественного сырья для каждой разновидности чая (цвет, состав, скрученность чаинок и др.) уже упоминалось. Зная все это, нетрудно самостоятельно ориентироваться в выборе чая. Но правильно выбрать чай – это еще далеко не все. Для приготовления хорошего напитка нужна и соответствующего качества вода. Требования к воде следующие: она должна быть чистой, прозрачной, без ярко выраженного запаха и посторонних включений. Специалисты рекомендуют использовать для чая воду из природных источников (которые тоже нужно выбирать очень тщательно). Но, поскольку все это невероятно сложно, вполне допустима обычная вода из крана, хотя, естественно, перед этим ей необходимо в течение долгого времени дать отстояться.

Для того чтобы по всем правилам заварить чай, нужно приобрести подходящий набор посуды и аксессуаров (чайник для кипячения воды, заварочный чайник, ложечка, салфетка).

...

*В Китае для особо изысканных сортов чая (зеленых, желтых и оолонгов) применяется сложная процедура заваривания. Особого внимания заслуживает зародившаяся в XV в. китайская чайная церемония – гунфу-ча, что означает приблизительно «мастерство чая». Именно в том, чтобы показать это мастерство, и*

*состоит                      смысл  
церемонии.*

Чайник для воды лучше всего использовать самый обыкновенный – дюралевый или алюминиевый, стандартной формы и размера (3–4 л, но не меньше, иначе вода будет быстро остывать). Не следует различными механическими и химическими способами удалять накипь со стенок чайника, так как это искажает подлинный вкус напитка. Намного проще предотвращать ее появление: не допускать перекипания и каждый раз наливать свежую воду (а не доливать в полупустой чайник).

Для заварочного чайника наиболее важны материал и форма. Больше всего подходят фарфор, фаянс или глина, абсолютно неприемлемы различного рода металлы, стекло и пластмасса. Что касается формы, то наиболее предпочтительна традиционная (круглая или цилиндрическая). Объем заварочного чайника выбирают произвольно, в зависимости от количества чая, которое планируется приготовить. И еще одно непереносимое условие: в крышечке чайника обязательно должно быть отверстие.

Чайник для заварки нельзя мыть всевозможными химическими средствами: они полностью уничтожают вкус чая.

Другие необходимые атрибуты заваривания: чайная ложечка и салфетка. Ложечки могут быть самыми разными (только не железными), а вот подобрать салфетку несколько сложнее. Она прежде всего нужна для поддержания постоянной температуры заваривания, а потому размер ее должен быть достаточным, чтобы полностью накрывать чайник. Вторая функция салфетки – сохранение чайного аромата, и здесь большое значение имеет материал. Лучше всего лен, но ни в коем случае не синтетика (она практически не «дышит»). И, конечно, салфетка должна быть чистой и не содержать никаких посторонних запахов.

...

*Английский    обычай  
пить чай в постели,  
оказывается, не пустой  
каприз, а практическая  
необходимость,  
вызванная    погодными  
условиями                      этой  
туманной                      страны.  
Чашечка                      крепкого  
черного чая, как ничто  
другое, согревает тело  
и душу и дает заряд  
бодрости на весь день.*

Выбрав заварку, подготовив воду и все принадлежности, можно приступать непосредственно к самому процессу приготовления напитка. Первый шаг – кипячение воды. Выделяют три стадии кипения воды. Сначала закипают только нижние слои, что сопровождается появлением на стенках чайника мелких пузырьков. На следующей стадии верхние и нижние слои интенсивно смешиваются, из-за обилия пузырьков вода мутнеет и даже может приобретать белый цвет (потому-то такое состояние воды и называли белым ключом). На этой стадии чайник шумит громче всего. Затем шум стихает, вода равномерно прогревается до 100 °С, на ее поверхности появляются крупные пузыри. До этого состояния лучше не доводить, особенно в том случае, если речь идет о заваривании зеленого или красного чая. Но даже для достаточно

неприхотливого черного чая стадия «белого ключа» подходит наилучшим образом.

Перед тем как засыпать заварку, чайник необходимо равномерно прогреть, ополоснув его кипятком. Температура чайника должна быть максимально приближена к температуре воды, в которой будет завариваться чай. Для каждой разновидности чая требуется особая температура (для черных чаев – около 95 °С, для красных и зеленых, соответственно, ниже).

После этого в фарфоровый чайник можно насыпать заварку. Ее количество зависит от рецепта и разновидности самого чая (как правило, чем выше сорт чая, тем он крепче, а значит, и количество заварки должно быть меньше). Но существует и некий общий стандарт: 1 чайная ложка на чашку чая плюс 1 чайная ложка на чайник (независимо от его объема).

Далее заварку в два приема заливают кипятком: сначала наполняют чайник на одну треть, дают заварке некоторое время настояться и лишь потом доливают остальной объем воды (примерно на 0,5 чайника), после чего заварку перемешивают для более интенсивного экстрагирования. Накрывают чайник салфеткой и ждут нужной степени готовности.

...

*Полагают, что при увеличении времени заваривания возрастает крепость настоя. Такое мнение неверно; крепость настоя зависит исключительно от качества чая и ни от чего более (то же самое можно сказать и о его цвете). При длительном настаивании появляется только горечь, вызванная выделением различных вредных веществ. Поэтому временной режим заваривания должен строго соблюдаться, чтобы все необходимые компоненты (ароматические эфирные масла, танины, кофеин и др.) успели перейти в настой, а остальные вещества, абсолютно ненужные, остались в листьях.*

Время настаивания зависит от разных причин, главным образом от сорта чая и от

жесткости воды (в жесткой воде чай заваривается дольше). Традиционно процесс заваривания занимает следующее время: для черного чая – 3–5 минут, для зеленого – 1–3 минуты. Чем ниже температура воды, тем дольше нужно заваривать чай.

По истечении этого времени на поверхности настоя появляется желтая пена. Это свидетельствует о том, что процесс заваривания был осуществлен неправильно, или о том, что чай некачественный. Удалять пену не нужно; напротив, она должна полностью перейти в настой, для чего чай следует еще раз перемешать.

Завершив процедуру, можно приступить к употреблению чая. Чай можно пить по восточному и по европейскому обычаю, то есть разбавляя или не разбавляя заварку водой. В первом случае напиток лучше сохраняет свой вкус и аромат, но второй вариант тоже приемлем. В этом нужно руководствоваться указаниями рецепта. Стоит сказать лишь одно: не рекомендуется пить чай слишком горячим (не только потому, что это довольно сложно физически, но и по той причине, что вкусовые и ароматические качества в чрезмерно горячем чае выражены намного слабее).

...

*В Китае полагают, что ни в коем случае нельзя засыпать заварку руками: китайцы очень трепетно относятся к чайному аромату и справедливо полагают, что любой другой запах (а ведь руки имеют специфический запах) может ему повредить. Поэтому перед началом церемонии полагается тщательно мыть руки, чистить зубы, а женщинам – стирать помаду с губ.*

Готовый напиток тоже должен отвечать определенным стандартам. Это касается как вкусовых качеств, так и внешнего вида. Цвет – дело специфическое, общих критериев здесь нет. Гораздо важнее яркость: действительно качественный чай должен давать яркий, прозрачный, красивый настой. Вкус хорошего чая терпкий, но в меру горький, а аромат – тонкий, богатый и насыщенный. Такой чай, даже без специальных добавок (лимона, меда, малины, липового цвета и др.), будет оказывать лечебное действие.

Для того чтобы приготовить хороший чай, необходимо знать следующее.

Во-первых, как правильно хранить сухую заварку. Даже самый высококачественный чай из-за неправильного хранения может испортиться, утратить аромат, приобрести характерный «бумажный» привкус. Кроме того, чай обладает достаточно высокой гигроскопичностью, то есть способен сильно впитывать влагу и посторонние запахи. Во избежание этого нужно хранить чай в герметично закрывающейся банке.

Во-вторых, вся чайная посуда тоже требует особых условий хранения и ухода. Необходимо содержать ее в чистоте, но в то же время не рекомендуется пользоваться

для этого различными синтетическими мощными средствами, поскольку они убивают аромат и вкус чая. Заварочный чайник и чайные чашки лучше хранить отдельно от всей остальной посуды и, разумеется, вдали от резко пахнущих веществ (специй и других продуктов).

В-третьих, сколько раз можно заваривать один и тот же чай. По этому поводу тоже не существует единого мнения. Черный чай способен выдержать не более 3 заварок, зеленый и красный – до 7. Так или иначе, известно одно: напиток наилучшего качества получается при первом заваривании, впоследствии он с каждым разом только теряет все полезные свойства.

## 4 Лечение чаем

В лечебных целях чай, как правило, используется как общеукрепляющее и тонизирующее средство, при простудных и ЛОР-заболеваниях, а также во всех случаях, когда для лечения рекомендуется обильное питье.

Благодаря своему уникальному составу чай питает организм, оказывает общее оздоровительное воздействие и регулирует физиологические процессы.

Чай улучшает защитные функции клеток, обладает способностью противостоять воспалительным процессам. опыты выявили воздействие чая на продолжительность жизни и активность животных. Также установлено, что танин, содержащийся в чайных листьях, замедляет процесс старения тканей и действует гораздо эффективнее, чем витамин Е.

Чай способствует нормализации обмена веществ, стабилизирует и снижает избыточный вес при ожирении, улучшает работу иммунной системы. Можно сделать вывод, что регулярное употребление чая продлевает жизнь человека, повышает активность и сохраняет здоровье.

...

*Научные исследования показали, что чай наиболее полезен людям среднего и пожилого возраста.*

Чай рекомендуется употреблять детям, так как он улучшает перистальтику кишечника и секрецию желудочного сока.

Чай полезен для роста костей, зубов, волос, ногтей, так как нужных микроэлементов, в частности фтора, в чае, особенно зеленом, гораздо больше, чем в других растениях. Также чай предотвращает кариес.

## Ангина

Ангина – это острое инфекционное заболевание, сопровождающееся поражением небных миндалин. Иногда воспалительный процесс может охватывать и другие скопления лимфаденоидной ткани глотки и гортани: язычные, гортанные и носоглоточные миндалины. Больные жалуются на резкую боль в горле, особенно при глотании, и общее недомогание, выраженное в слабости и головных болях. Температура тела резко повышается, а миндалины увеличиваются.

Передается инфекция двумя путями: воздушно-капельным и через пищу. Предрасполагающие факторы – местное и общее охлаждение, а также ослабление защитных сил организма. Чаще всего ангиной болеют дети дошкольного и школьного возраста, а также взрослые до 35–40 лет. В осенний и весенний периоды опасность заболевания возрастает.

Возбудителями инфекции обычно являются стафилококк, стрептококк или пневмококк. Основные симптомы – боль при глотании, общее недомогание, повышение температуры, боли в суставах, головные боли, периодический озноб. Обычно ангина длится 5–7 дней.

Различают следующие формы ангины: катаральную, лакунарную, фолликулярную, флегмонозную, язвенно-пленчатую и Людовика.

Катаральная ангина начинается внезапно, при этом наблюдается повышение температуры, першение, сухость и боль в горле, недомогание. Миндалины и подчелюстные лимфатические узлы увеличиваются. При их ощупывании больной чувствует боль.

Лакунарная ангина характеризуется более выраженными симптомами: боль при глотании, сильная головная боль, общая слабость. Часто такая ангина начинается резким повышением температуры тела до 38–39 °С и выше. На миндалинах появляется желтовато-белый налет – смесь, выделяющаяся из лакун и состоящая из лейкоцитов, микробов и отторгнутых эпителиальных клеток. Такая ангина длится обычно 4–5 дней.

Фолликулярная ангина имеет те же симптомы, что и лакунарная. Однако в дальнейшем на их фоне начинается нагноение фолликулов, которые просвечивают сквозь слизистую оболочку и имеют вид маленьких бело-желтых пузырьков. Продолжительность болезни – 4–5 дней.

Флегмонозная ангина является осложненной формой одной из вышеописанных ангин.

Она начинается через 1–2 дня после того, как закончилась ангина. Вызывается инфекцией, попадающей из лакун в миндалины, в результате чего происходит нагноение околоминдаликовой клетчатки.

Больной ощущает головную боль и сильную боль в горле при глотании, а также общее недомогание, слабость, повышение температуры тела до 40 °С. У него появляется гнусавость (в результате ограниченности раскрытия рта), неприятный запах изо рта и обильное слюновыделение.

При этой форме ангины может развиваться абсцесс, при котором на пораженной стороне увеличивается отек миндалины, она резко выступает, а язычок смещается в здоровую сторону.

Голова больного постоянно наклоняется в сторону абсцесса. Выздоровление наступает после вскрытия абсцесса (самопроизвольного или хирургического).

Ангина Людовика – острое воспаление клетчатки дна полости рта. Данная форма ангины возникает, как правило, в результате стоматологических заболеваний. Она характеризуется резким повышением температуры до 40 °С, потерей аппетита, сильным недомоганием, нарушением сна.

Подчелюстные и подбородочные области сильно опухают, как и слизистая оболочка рта. Раскрытие рта очень ограничено и сопровождается болезненными ощущениями,

речь становится невнятной, при жевании и глотании возникает сильная боль.

Язвенно-пленчатая ангина характеризуется желто-белыми налетами на миндалинах, иногда на внутренней стороне щек и задней стенке глотки. Если удалить налеты, то под ними обнаруживаются язвочки, изо рта исходит неприятный запах.

Температура тела повышена до 38 °С. В целом состояние больного удовлетворительно. Болевые ощущения слабые. Болезнь длится около недели, но может затянуться и на более долгое время по причине общей ослабленности организма.

#### Лечение

Лечение должен назначать врач. Помимо медикаментозных препаратов, рекомендуется давать больному обильное питье: молоко, соки, минеральную воду и чай, приготовленный по следующим рецептам.

#### *Горячий чай с лимоном*

2–3 чайные ложки черного чая заварить 600–700 мл воды. В чашку положить ломтик лимона. Чтобы усилить лечебное воздействие на организм, в чай, кроме лимона, добавить мед. После приема 1 стакана питья рекомендуется лечь в постель и накрыться одеялом. Принимать чай следует через каждые 1–1,5 часа. Следует следить за тем, чтобы напиток не обжигал горло, иначе вместо пользы он способен принести вред.

## ОРЗ

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) представляют собой процесс поражения верхних дыхательных путей человека.

Он развивается при попадании в организм болезнетворных микроорганизмов, количество разновидностей которых может достигать нескольких сотен. Все они делятся на 11 групп:

- вирусы гриппа;
- реовирусы;
- вирусы парагриппа;
- аденовирусы;
- энтеровирусы;
- вирус обычного герпеса;
- риновирусы;
- стафилококки и стрептококки;
- коронавирусы;
- микоплазма;
- вирус респираторно-синцитиальный.

Чаще всего от острых респираторных заболеваний страдают дети. Инфекция в основном проникает в организм воздушно-капельным путем. Заражение происходит во время близких контактов с больным человеком.

Основные симптомы заболевания: кашель, насморк, повышение температуры тела, общая слабость и апатия.

Длительность заболевания – около 1 недели, а при наличии каких-либо осложнений – 3–4 недели.

#### Лечение

В качестве лечения, наряду с антисептическими препаратами, рекомендуется употреблять чай, приготовленный по следующим рецептам.

##### *Чай с мятой*

2–3 чайные ложки зеленого чая и 2–3 столовые ложки листьев мяты залить 600–700 мл воды. Дать настояться. Этот чай можно употреблять с сахаром или медом.

##### *Чай с липой*

2–3 чайные ложки зеленого чая и 2 столовые ложки сушеных цветков липы залить 600–700 мл кипятка. Этот чай хорош с липовым медом.

##### *Травяной чай*

...

*«Вверху чай очищает голову и зрение, в середине улучшает пищеварение, а внизу улучшает мочеиспускание и дефекацию» (китайская пословица).*

2–3 чайные ложки зеленого чая смешать с 2 столовыми ложками смеси сушеных трав: мяты, ромашки, зверобоя, чабреца, укропа. Залить смесь 700–800 мл кипятка, настаивать 5–6 минут, затем процедить. Чай можно разбавить теплым молоком и добавить мед или сахар.

##### *Чай с калиной*

Ягоды калины размять, залить кипятком, выдержать, не доводя до кипения, на слабом огне 8–10 минут. Процедить и довести отвар до кипения. Две чайные ложки зеленого чая и 2–3 столовые ложки отвара ягод калины залить 600–700 мл горячей воды. Этот чай полезен с медом.

## Ларингит

Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани.

Выделяют две формы течения заболевания: острую и хроническую. При остром ларингите больной жалуется на ощущение сухости, саднения и першения в горле. У него начинается сухой кашель, через несколько дней начинает выделяться мокрота. Голос может стать грубым, хриплым или пропасть. В некоторых случаях наблюдается головная боль, боль в горле при глотании, незначительное повышение температуры. Длительность болезни – 7–10 дней.

При хроническом катаральном ларингите у больного отмечаются быстрая утомляемость связок, ощущение саднения, першения, охриплость, кашель с мокротой. При обострении болезни все признаки усиливаются.

#### Лечение

При подозрении на ларингит необходимо обратиться к врачу, который назначит медикаментозное лечение. Кроме того, следует соблюдать следующие рекомендации.

Больному желательно не разговаривать в течение 5–7 дней. Желательно исключить из рациона приправы, алкогольные напитки, не курить. Назначают теплое питье, полоскания отварами шалфея или ромашки. Кроме того, рекомендуется употребление чая.

#### *Имбирный чай*

Для его приготовления потребуется 2–3 корня имбиря, 3 столовые ложки меда, 2–3 чайные ложки красного чая, 500–600 мл воды. Натереть на терке очищенный корень имбиря, долить стакан медом и сварить. Заварить чай. Пить смесь, добавляя по 1 чайной ложке имбирной смеси на 1 стакан чая. Рекомендуется выпить сразу несколько стаканов чая, после чего лечь в теплую постель. Для лучшего эффекта следует повторять лечение на протяжении 2–3 дней.

## **Разрыв глазных сосудов**

Из-за склеротической хрупкости сосудов или сильного напряжения глаз при выполнении какой-либо работы, требующей остроты зрения, может произойти разрыв мелких сосудов и кровоизлияние в глазах. При этом человек может ощущать тошноту и головную боль.

#### Лечение

Для предупреждения появления новых разрывов сосудов и ускорения рассасывания крови в пораженном глазу необходимо употреблять продукты, содержащие витамин С, избегать прилива крови к глазам. Можно накладывать на глаза теплые компрессы из крепкого чая.

#### *Компресс из чая*

1–2 чайные ложки черного или красного чая залить 200 мл кипятка. Настой остудить, смочить в нем ватные тампоны и положить на глаза.

Это же средство рекомендуется использовать и при утомлении глаз или даже временном ослаблении зрения.

## **Конъюнктивит**

Конъюнктивит – это воспаление соединительной оболочки глаза. В зависимости от формы заболевания больной может жаловаться на светобоязнь, отек и покраснение кожи век, слезотечение, гиперемию конъюнктивы, резь в глазах, образование гноя. Иногда ощущаются зуд, жжение, ощущение песка за веками, усталость глаз.

#### Лечение

При подозрении на конъюнктивит следует обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение. Иначе болезнь может протекать в течение длительного времени. Облегчение могут принести компрессы из черного чая, которые рекомендуется делать через каждый час.

#### *Компресс из чая*

3–4 чайные ложки черного чая залить 200 мл кипятка. Настой остудить, смочить в нем ватные тампоны и положить на глаза.

## **Сердечно-сосудистые заболевания**

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся болезни сердца (аритмия, инфаркт миокарда и др.), аорты (аневризма), артерий (атеросклероз, гипертоническая болезнь) и вен (острый венозный тромбоз).

#### Аневризма аорты

Аневризма аорты представляет собой локальное растяжение ее стенки. Причиной возникновения аневризмы может быть атеросклероз аорты, врожденный дефект стенки аорты, инфекции или травмы. Симптоматика заболевания различна. Основным симптомом являются тупые или давящие загрудинные боли. Кроме того, могут наблюдаться отеки, затрудненность глотания и др. Для окончательного установления диагноза больной должен пройти рентгенологическое исследование.

#### Аритмии

Аритмии – это нарушения работы сердца, которые выражаются в изменении частоты или последовательности сокращений его отделов. Это широко распространенные явления, которые могут возникать вследствие любых заболеваний сердца, связанных со структурными изменениями в проводящей системе. Причиной аритмии также могут стать метаболические нарушения: вегетативные, эндокринные и др. В некоторых случаях больной не отмечает изменений в своем состоянии, иногда жалуется на неприятные ощущения или боли в области сердца.

#### Варикозное расширение вен нижних конечностей

Различают первичное расширение вен и вторичное, которое развивается вследствие перенесенного тромбофлебита глубоких вен или их врожденной патологии.

На начальных стадиях заболевание не причиняет больному особого беспокойства. Локализацию, протяженность и форму варикоза определяют при осмотре и ощупывании поверхностных вен. При этом зачастую уплотнение и расширение вен обнаруживается далеко за пределами видимого расширения.

Часто у людей с варикозным расширением вен в конце рабочего дня отекают голени. Через некоторое время появляются тупые ломящие боли в ногах, судороги в икроножных мышцах, повышенная утомляемость при вынужденном длительном стоянии

на ногах. По мере развития заболевания отмечают сухость кожи, пигментацию, атрофию, дерматит, эрозию, экзему, варикозные язвы.

### Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь – заболевание, основным признаком которого является повышение артериального давления, не связанное с каким-либо заболеванием внутренних органов. Среди симптомов можно отметить головную боль, головокружение, тошноту, ощущение мелькания перед глазами. У некоторых наблюдается раздражительность, повышенная утомляемость и плохой сон. У больных могут наблюдаться носовые кровотечения, после которых головная боль затихает. Головные боли могут быть более сильными не при высоком давлении, а при частых колебаниях его величин.

### Гипотоническая болезнь

Гипотоническая болезнь – заболевание, связанное с нарушениями функций нервной системы и нейрогормональной регуляции тонуса сосудов, сопровождающееся понижением артериального давления до 90/60–50 мм рт. ст. Острая форма гипотонической болезни проявляется во внезапных обморочных и шоковых состояниях. Симптомами хронической формы являются общее плохое самочувствие, вялость, головокружение, пошатывание при ходьбе, головные боли, потемнение в глазах при вставании, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность к яркому свету и громкой речи.

### Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца представляет собой заболевание, протекающее в острой или хронической форме, которое вызвано ухудшением кровоснабжения миокарда вследствие атеросклероза коронарных артерий. При этом к сердцу поступает недостаточное количество кислорода. Ишемическая болезнь может проявляться в следующих формах:

- стенокардия;
- инфаркт миокарда;
- атеросклеротический кардиосклероз.

### Лечение

...

*Согласно имеющимся сведениям, китайцы еще около 3000 лет назад начали использовать лимон в лечебных целях, при этом древние лекари-врачеватели прописывали его своим пациентам при лечении ран, цинги, заболеваний легких. Знаменитый чай*

*с лимоном в качестве  
исцеляющего средства  
был открыт и начал  
употребляться там с  
IV в. н. э.*

При всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы в обязательном порядке назначается медикаментозное, а иногда – оперативное лечение. Чай может являться лишь дополнительным средством лечения. Однако его употребление нередко способствует ослаблению симптомов многих заболеваний и, таким образом, приносит облегчение больному.

*Ванильно-шафрановый чай* Для его приготовления потребуются 2 столовые ложки зеленого чая, 1 г ванили, 1–4 капли настоя шафрана и 1 л воды. Вскипятить воду и через 1–2 минуты всыпать зеленый чай, настаивать 3–4 минуты, добавить ваниль и шафран. Добавить сахар по вкусу.

#### *Рябиновый чай*

Для его приготовления потребуются 2 столовые ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке ягод черноплодной рябины и боярышника, 1 л воды.

Ягоды рябины и боярышника залить холодной водой, довести до кипения, выдержать на медленном огне 5–7 минут, снять с плиты, всыпать чай, накрыть и дать настояться 5–7 минут. Добавить по вкусу сахар или мед.

## **Атеросклероз**

Атеросклероз проявляется в разрастании в стенках крупных и средних артерий соединительной ткани, из-за чего происходит утолщение их стенок в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки. К заболеванию склонны главным образом люди пожилого возраста: мужчины 50–60 лет и женщины старше 60 лет. Однако в последнее время атеросклероз все чаще обнаруживается у более молодых людей, особенно у мужчин в возрасте 30–40 лет.

К развитию атеросклероза могут привести:

– гиперлипидемия – нарушение липидного (жирового) и углеводного обмена, когда в крови отмечается повышенное содержание холестерина (более 5,2 моль/л) и/или триглицеридов;

– изменение состава крови, прежде всего увеличение количества тромбоцитов, связанное с повышением свертываемости крови;

– изменения свойств стенок артерий, способствующие накоплению в них липидных веществ;

– артериальная гипертония;

– сахарный диабет;

– ожирение в сочетании с другими факторами;

– наследственная предрасположенность к атеросклерозу (выраженный или ранний атеросклероз у родителей);

- курение;
- малоподвижный образ жизни;
- избыточное нервное напряжение, иногда даже особенности личности человека (психологический тип лидера).

Некоторые факторы тесно взаимосвязаны, поэтому выделение их условно. Особенно неблагоприятное воздействие оказывает сочетание нескольких факторов.

Признаками атеросклероза являются сухость кожи, выпадение волос, деформация и уплотнение периферических артерий и др. Остальные симптомы зависят от вида атеросклероза.

#### Лечение

Лечение при атеросклерозе должен назначать врач. Больному следует придерживаться специальной диеты. Позитивное воздействие на организм могут оказать и чаи, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Вариант 1*

Требуются 2 чайные ложки зеленого чая, по 2 чайные ложки мяты перечной, Melissa и мать-и-мачехи, 1 столовая ложка ягод земляники, 0,5 чайной ложки семян укропа, 1 чайная ложка шишек хмеля, 600–700 мл воды.

Все ингредиенты поместить в фарфоровый чайник, залить кипятком, закрыть крышкой и льняной салфеткой. Настаивать 10–15 минут, перемешать и оставить еще на 5–7 минут. Сахар или мед добавить по вкусу.

#### *Вариант 2*

Требуются 2 чайные ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке плодов боярышника и шиповника, 1 столовая ложка Melissa, 500 мл воды.

Плоды боярышника и шиповника залить холодной водой, довести до кипения, настаивать в теплом месте 5–7 минут. Добавить Melissa, слегка подогреть, всыпать зеленый чай, настаивать 5–6 минут. При желании можно добавить по вкусу мед, но лучше пить этот чай несладким.

## **Головная боль**

Головная боль может являться симптомом самых разных заболеваний.

Причиной головной боли может быть:

- остеохондроз;
- перенапряжение зрения при плохом освещении;
- заболевания глаз;
- опухоль головного мозга;
- менингит;

- травма головного мозга;
- нарушение мозгового кровообращения;
- интоксикация организма (при злоупотреблении спиртными напитками и т. д.).

#### Лечение

Поскольку головную боль могут вызвать причины самого различного рода и она может служить симптомом опасного для жизни заболевания, то в случае, если боль не проходит в течение 12 часов, необходима консультация у врача и серьезное обследование.

Если же, помимо головной боли, больной испытывает сонливость, его лихорадит, появляется тошнота или рвота, то нужно немедленно вызвать «скорую помощь». Промедление может быть очень опасно.

Если головная боль вызвана простудой, нарастает постепенно и к ней присоединяются такие сопутствующие признаки, как насморк, першение в горле, повышенная температура, то следует принять аспирин с большим количеством воды, выпить горячего чая, приготовленного по следующим рецептам.

#### *Вариант 1*

1–2 чайные ложки черного или красного чая заварить 400–500 мл воды. Можно его пить с сахаром или медом.

#### *Вариант 2*

1–2 чайные ложки зеленого чая и 3–4 ягоды шиповника заварить 400–500 мл воды. Можно его пить с сахаром или медом.

#### *Вариант 3*

2–3 чайные ложки зеленого чая заварить 400–500 мл воды. Можно его пить с сахаром или медом.

## **Желчно-каменная болезнь**

Желчно-каменная болезнь представляет собой обменное заболевание, при котором в печени, желчном пузыре или желчных протоках образуются камни.

Желчно-каменной болезнью страдают главным образом женщины в возрасте от 35 до 60 лет.

Развитию желчно-каменной болезни могут способствовать нарушение обмена холестерина и некоторых солей, застой желчи и инфекции желчевыводящих путей.

Наиболее характерным симптомом заболевания является печеночная колика (приступ болей в правом подреберье). Болевой приступ начинается внезапно, чаще всего ночью. Сначала боль колющего или режущего характера охватывает все правое подреберье с иррадиацией в правую лопатку, правое плечо, шею, челюсть, затем локализуется в области желчного пузыря и подложечной области. Боли настолько сильные, что у некоторых больных развивается болевой шок.

## Лечение

Лечение должно быть направлено на уменьшение воспалительного процесса, улучшение двигательной функции желчного пузыря и оттока из него желчи. Больные с признаками печеночной колики подлежат обязательной госпитализации.

С целью предупреждения желчно-каменной болезни или ее обострения рекомендуется соблюдение диеты, занятия спортом, устранение запоров.

Полезен чай, приготовленный по следующему рецепту.

1–2 чайные ложки черного или красного чая заварить 400–500 мл воды. Выпить 10 стаканов очень горячего чая в течение 2 часов – это размягчает камни, превращает в песок и облегчает их выход.

## Заболевания желудочно-кишечного тракта

К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят гастрит, геморрой, гепатит, диарею (понос), запор, колит, панкреатит; рак желудка, желчного пузыря, пищевода, печени, поджелудочной железы, холецистит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и т. д.

При тяжелых хронических заболеваниях, например циррозе печени, чай не принесет исцеления. Однако при легких патологических состояниях он вполне может использоваться в качестве основного лекарственного средства.

## Лечение

С целью устранения образования газов делают чай с молоком, обладающий дезинфицирующим свойством. С этой целью можно заправить чай мукой, поджаренной на топленом масле.

### *Чай с молоком или мукой*

2-3 чайные ложки черного чая заварить 600–700 мл воды.

При употреблении добавить молоко по вкусу или 1 чайную ложку поджаренной муки на 1 стакан.

При воспалении кишечника, запорах, налете на языке рекомендуется пить зеленый чай с изюмом. Его можно готовить по одному из вышеуказанных рецептов, изюм есть отдельно и запивать его чаем.

Черный чай с лимоном, приготовленный по любому из указанных рецептов, также полезен при нарушении функций пищеварения.

Чай приносит облегчение и при поносе. Так, иногда упорный, но не кровавый понос проходит, если сделать клизму из очень крепкого черного чая и удерживать как можно дольше.

## Успокаивающие чаи

Такие чаи можно употреблять как здоровым, так и больным людям для улучшения своего эмоционального состояния, при повышенной возбудимости, при стрессах,

бессоннице и т. д.

#### *Вариант 1*

Для его приготовления потребуются 1 чайная ложка зеленого чая, по 1 столовой ложке сушеной календулы, душицы и пижмы, 1 л воды.

Смесь трав и чая залить кипятком, оставить в теплом месте на 10–15 минут, процедить. Добавить по вкусу мед или сахар. Пить 4–5 раз в день.

#### *Вариант 2*

Для его приготовления потребуются 2 чайные ложки крупнолистового зеленого чая, 2 чайные ложки жасмина, 1 столовая ложка листьев земляники, 1 чайная ложка корня валерианы, 3 столовые ложки плодов шиповника, 700–800 мл воды.

Смесь трав и плодов залить кипятком, выдержать 10–15 минут, процедить и горячим отваром заварить зеленый чай, настаивать 5–6 минут. Добавить по вкусу мед или сахар.

#### *Вариант 3*

Требуются 1–2 чайные ложки зеленого чая, по 1 чайной ложке сушеного зверобоя, мелиссы, липового цвета, 400–500 мл воды.

Смесь трав залить кипятком, настаивать 2–3 минуты, затем всыпать зеленый чай и оставить еще на 3–5 минут. Добавить мед, сахар по вкусу.

## **Чай для общего укрепления организма**

Иногда при изнурительной болезни, после длительного приема медикаментов у больного происходят понижение иммунитета и общее ослабление организма. В этом случае рекомендуется употреблять чаи, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Чай «Ассорти»*

Для приготовления ягодного чая потребуются 1–2 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка листьев смородины, 2 столовые ложки листьев малины, 0,5 столовой ложки чабреца, 2–3 столовые ложки плодов шиповника, 1 л воды.

Смесь залить холодной водой, довести до кипения и выдержать на медленном огне 3–4 минуты. Добавить чай, оставить охлаждаться. Остывший чай процедить, добавить мед или сахар, пить 2–3 раза в день.

#### *Ягодный чай*

Для его приготовления потребуются 2–3 чайные ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке ягод малины и ежевики, по 0,5 столовой ложки листьев смородины, ежевики и малины, 700–800 мл воды. Все заварить кипятком (200 мл), выдержать в тепле 5–7 минут, добавить ягоды, долить оставшийся кипяток и настаивать 3–5 минут. Добавить по вкусу сахар или мед.

#### *Весенний чай*

Для приготовления этого напитка потребуются 2 чайные ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке мелиссы и душицы, 2 столовые ложки плодов рябины, до 0,5 л воды.

Смесь трав, чай, рябину залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, настаивать 5–7 минут. Затем долить оставшимся кипятком и выдержать в теплом месте еще 3–5 минут. Добавить мед по вкусу.

### *Тибетский чай*

Его готовят следующим образом: 2–3 чайные ложки зеленого чая заварить 500 мл воды, добавить 100–150 мл молока. Довести смесь до кипения, добавить 0,5 чайной ложки топленого масла и щепотку соли. Деревянной мешалкой взбить чай и снова довести до кипения.