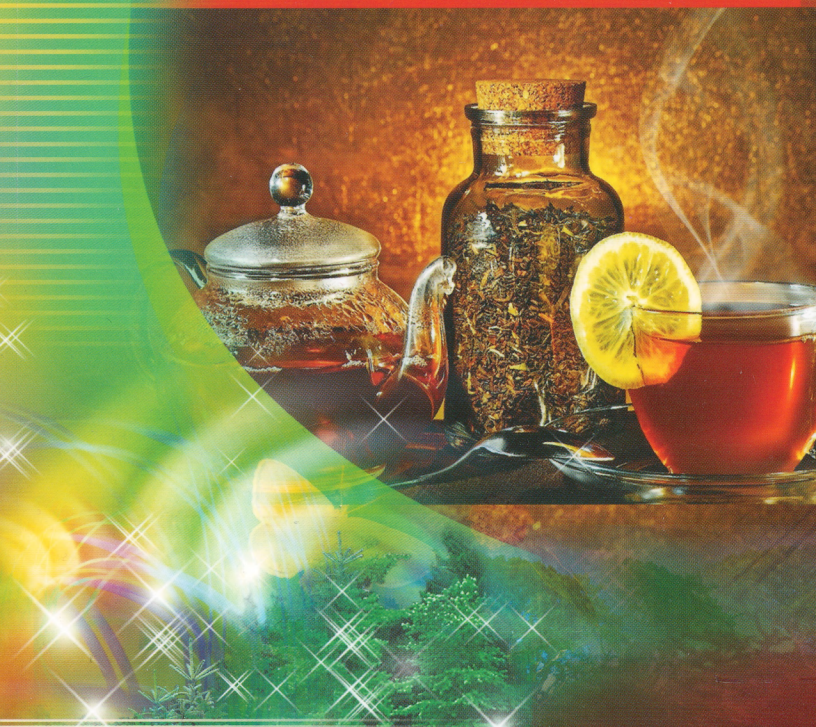


И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

ВАШ ГИД В МОРЕ ЧАЯ

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

**ВАШ ГИД
В МОРЕ ЧАЯ**

МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П., Лад В.

Ваш гид в море чая.

Чай укрепляет тело и возвышает дух. Великие правители и философы прошлого питали чаем ясность и остроту мысли, знаменитые поэты посвящали чаю бессмертные творения, народ слагал о нем легенды и хранил связанные с чаем обычаи и обряды. Любовь и уважение к этому удивительному напитку, настоящему дару природы, не угасают и в наше время.

Чай не только доставляет огромное удовольствие, но и очень полезен. Как известно, самым популярным полезным напитком при гриппе и простуде является именно чай. Чай укрепляет нервы и сосудистую систему, быстро снимает головную боль, противостоит мелким кровоизлияниям, имеет множество других полезных свойств. В книге читатели найдут информацию об использовании чая при различных болезнях. Также книга поможет разобраться в многообразии видов чая, вдохновит вас на дегустацию новых сортов и поможет выбрать наиболее подходящие именно для вас.

Приятного чтения и чаепития!

ВВЕДЕНИЕ



Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души.

Лев Толстой

Чай (кит. — «ча») — напиток, получаемый при варке, заваривании и/или настаивании листа чайного куста, который предварительно подготавливается специальным образом.

Чаем также называется сам лист чайного куста, обработанный и подготовленный для приготовления напитка. Подготовка эта включает предварительную сушку (вяление), скручивание, более или менее длительное ферментативное окисление, окончательную сушку. Есть и другие операции, которые выполняются для производства отдельных видов и сортов чая.

Иногда слово «чай» используют и в качестве названия чайного куста — вида растений рода Камелия семейства Чайные; в ботанической научной литературе для этого вида обычно используется название камелия китайская (*Camellia sinensis*).

Чаем в широком смысле может именоваться любой напиток, приготовленный путем заваривания предварительно подготовленного растительного материала. В названиях таких напитков к слову «чай», как правило, добавляется пояснение, характеризующее используемое сырье («травяной чай», «ягодный чай», «фруктовый чай» и так далее). *Но в нашей книге мы будем говорить именно о чае в классическом понимании этого слова.*

Уже несколько лет существует *Международный день чая* — неофициальный праздник, который отмечается ежегодно 15 декабря по инициативе Центра по Образованию и Обществу. «Международный день чая» — сравнительно молодой праздник. Идея отмечать «День чая» витала в воздухе много лет, но лишь после обсуждения на Всемирных общественных форумах (*World Social Forum*) в индийском Мумбае и бразильском Порту-Алегри, в 2004 и 2005 годах соответственно, дата 15 декабря стала называться «Международный день чая».

Целью проведения «Международного дня чая» является привлечение внимания общества и политиков к проблемам продажи чая, положению работников чайных производств, сложностям, возникающим у небольших производителей в борьбе с большими корпорациями, а также популяризация этого напитка в мире.

Наиболее широко празднование «Международного дня чая» проходит в Индии и Шри-Ланке, однако и такие страны, как Бангладеш, Непал, Вьетнам, Индонезия, Кения,

Малайзия, Уганда и Танзания, будучи ведущими мировыми сельхозпроизводителями чая, не остаются безучастными к этому празднику.

«Международный день чая» стали отмечать и в России, где чай является одним из самых популярных напитков. Пока этот праздник в РФ отмечается локально. Так, 11 декабря 2009 года в Иркутске открылась выставка «Время чая», приуроченная к этой дате.

Существуют *Знаменитые чаи Китая*, или *Десять знаменитых чаев Китая* — список из десяти наиболее известных в мире сортов китайского чая. Вопреки распространенному мнению, он не является жестко фиксированным, и различается в зависимости от составителя и места составления. Путешественник и фольклорист Расти Квилл долгое время путешествовал по Китаю, собирая народные предания о чаях, вошедших в десятку самых знаменитых. Среди прочего, ему удалось записать интересные легенды и мифы.

Луцзин

Согласно легенде, сильная засуха свирепствовала в горных районах Пика Льва в Ханчжоу в 250 году нашей эры. Чайные культуры в том году жаждали каждой капли влаги, которая бы упала с неба. Увы, но отсутствие даже капли драгоценной жидкости поставило под угрозу существование чая. Чтобы не допустить этого, странствующий монах отправился по узким горным тропам, чтобы призвать дракона, жившего у источников, что наполняли их колодцы. Монах молился, чтобы дракон подал людям дождь, чтобы спасти самое драгоценное — урожай чая. Дракон, расщедрившись и, вероятно, также желая испить чаю, удовлетворил просьбу монаха обильным дождем,

и источник с тех пор никогда не высыхал. По сей день тот же источник и питает чайные кусты возле пика Льва, и дракон никогда больше не испытывал жажды в его любимом лунцине, что значит «колодец дракона».

Билочунь

Много веков назад билочунь был известен под названием ша жэнь сян, что означает «поразительный аромат». Легенда гласит, что сборщики чая ходили среди чайных кустов вблизи города-сада Сучжоу, наполняя свои корзины особенно хорошим урожаем нежного чая. Омытые туманом с горы чайные побеги и почки созревали с ароматом персика, абрикоса и сливы, посаженных тут и там посреди чайных кустов. Работники чайных плантаций вскоре переполнили свои корзины до отвала, так как не собирались пропустить ни единого побега из этого прекрасного урожая чая, и натрамбовали столько, сколько они могли, в свои туники. Некоторые говорят, что они воровали для себя. Согретый теплом тела и теплым весенним солнцем свежий чай начал выделять богатый аромат. Многие были поражены запахом чая.

Позже, в конце XVII и начале XVIII века, император Кан Си посетил озеро Тайху в провинции Чжэцзян. Ему были представлены лучшие образцы этого чая. Император был поражен ароматом и чистотой чая и спросил его название. «Поразительный аромат» был ответ хозяина. Император презрительно ответил, что такое название для этого сокровища было бы вульгарным и оскорбительным и не подходит для такого поразительного чая. Он потребовал, чтобы неиспользованные листья были принесены ему для осмотра, после которого он заявил, что более подходящим названием было бы билочунь, что

значит «источник у зеленой улитки», поскольку чай был собран у источника на пике Би Ло («зеленая улитка») горы Дунтин и покатаая форма свернувшихся листков чая выглядела как крошечные зеленые улитки.

Те гуаньинь

Много веков назад в провинции Фуцзянь старый селянин обходил свои хозяйства, наслаждаясь пением птиц и струйками бьющих поблизости ручьев. Каждый день он проходил мимо древнего заброшенного храма. При виде этого некогда прекрасного храма в таком виде его сердце наполнялось глубокой печалью, но у него не было средств его отремонтировать. Однажды он решил, что по крайней мере он может подметать и чистить храм, кадя ладаном, и так два раза в месяц он и делал.

В центре этого храма стояла статуя Гуаньинь, которую иногда называют Железной богиней милосердия. По мере того как каждый раз селянин кадил в храме, статуя казалась все менее и менее треснувшей и осыпавшейся. Однажды, много лет после того, как он начал уход за храмом, Гуанинь явилась ему во сне. Она была так тронута преданностью селянина её храму, что подсказала ему заглянуть в пещеру за храмом, чтобы найти сокровища, оставленные там для него. Ему было указано разделить этот подарок с другими таким же образом, как он поделился своим временем и усилиями с ней.

Селянин искал пещеру в течение нескольких часов, прежде чем нашел небольшую щель, в которой лежал лишь один чайный побег, который он и превратил в великолепный чайный куст. Чай, произведенный из этого куста, после заварки становился золотисто-коричневой жидкостью с различными ароматами и сладковатым вкусом.

Молва распространилась об этом замечательном чае, и провинция Фуцзянь прославилась своим лучшим чаем улун те гуаньинь.

Маофэн

Желтые горы провинции Аньхой являются родиной чая с Пушного пика Желтой горы. Парящие скалы устремляются до облаков, насколько может видеть человеческий глаз, с богатой плодородной почвой под ногами, прохладным воздухом, туманом и дождем что остужает воздух. Запах орхидей окружает все это, как только солнце начинает выглядывать из-за облаков. Это то, что можно увидеть на Желтой горе — или Хуан Шань. Как и многие из окрестных гор Горного Китая, Желтая гора имеет свою легенду, основанную на житейской трагедии, разумеется.

Молодой человек и красивая молодая девушка с чайной плантации были влюблены друг в друга, но местный тиран взял её себе в наложницы. Она сбежала и вскоре узнала, что тиран, в ревности, убил её любимого. Когда она нашла тело своего возлюбленного, брошенное высоко в горах, она плакала над ним и плакала, пока сама не превратилась в дождь, в то время как тело её любимого проросло в землю в чайный куст. Именно так объясняет легенда то, что область, где произрастает этот чай, затянута облаками и здесь влажно круглый год, и то, почему Желтая гора дарит восхитительный чай маофэн.

Байхао

Легенда гласит, что император Хуэйцзун настолько был зачарован своей любовью к белому чаю байхао («беловорсый») и в своем стремлении испить идеальную его

заварку он так пренебрег государственными делами своей империи, что прозевал вторжение монгольских орд.

Пуэр

История чая пуэр («деревня посреди гор») восходит к восточной династии Хань (25–220 годы нашей эры). Согласно легенде, семена чайного растения, использовавшиеся для выращивания пуэра, были подарены народу Китая Чжугэ Ляном — премьер-министром государства Шу в период Троецарствия. Он известен также под названием «чай праотец». Чжугэ Лян учил народ южной провинции Юньнань искусству сбора и приготовления чая. Считается, что шесть легендарных чайных гор, расположенных к северу от реки Линьцан, были названы в честь шести вещей, оставленных Чжугэ Ляном. Юль (медный гонг), маньчи (медный питон), маньчуань (железный кирпич), йи бань (деревянная тарелка), гедень (кожаное стремя) и манса (мешочек с посевными семенами).

В династии Цин (1644–1911) пуэр получил такую большую популярность, что более 100 тысяч людей были привлечены к выращиванию чая на горе около города Симао. Пуэр известен своими целебными свойствами, в том числе является самым известным средством от похмелья.

ЧТО ИЗВЕСТНО ОБ ИСТОРИИ ЧАЯ

Чай укрепляет тело и возвышает дух. Великие правители и философы прошлого питали чаем ясность и остроту своей мысли, знаменитые поэты посвящали чаю свои бессмертные творения, народ слагал о нем легенды и хранил связанные с чаем обычаи и обряды. Какую бы страницу китайской истории мы ни открыли — любая из них пропитана ароматом чая...

Китай — это естественная территория произрастания чая, а также первая страна, где его стали целенаправленно выращивать, производить и пить. Согласно традиционным летописям, чай в Китае известен около двух тысячелетий. По легендам же его история имеет возраст более 5000 лет. Своими корнями она уходит ко временам одного из трех основателей Поднебесной Империи, отца китайской фармакологии и бога растений Шэнь Нуна, начало правления которого приходится на 2737 год до нашей эры. Брат легендарного Желтого императора Хуан-ди, Шэнь Нун изучал травы. Он испытывал их действие на себе, пробуя листья, стебли и корни самых разных растений, пытаясь найти среди них лекарственные. Вот так Шэнь Нун смог распознать целебные свойства чайного листа. Впервые чай как растение упоминается в приписываемом Шэнь Нуну трактате «Шэнь Нун Бэнь Цао». В древние времена молодые чайные листья употреблялись в пищу, а старые — в качестве лекарственного средства. Поэтому

во многих древних книгах описывается именно лекарственная ценность чая.

Как напиток чай начинают употреблять в ранний период правления династии Хань (206–220 гг. до н. э.). В эпоху Северной и Южной династий (420–589), с приходом в Китай Бодхидхармы (Да Мо) и возникновением чань-буддизма, чаепитие получает широкое распространение в больших и малых монастырях, где монахи пьют чай во время медитаций и чтения священных текстов.

Чаепитие как искусство начинает формироваться в эпоху династии Тан (680–907). В этот период чай выращивают уже в 42 префектурах страны, и традиции чаепития проникают в повседневную жизнь представителей всех слоев общества. Именно в это время появляется первый трактат о чае — «Ча Цзин». В нем подробно описываются свойства чая, районы его произрастания и способы обработки, методы приготовления чая и необходимые принадлежности, различные качества воды, используемой для заваривания, и, что очень важно, совершенно определенный ритуал, сопутствующий этому процессу. Автор «Ча Цзин» Лу Юй (733–804) — талантливый мыслитель, поэт и непревзойденный мастер чая. Сунский Чэн Шидао в предисловии к «Ча Цзину» пишет: «Трактаты о чае начались с Лу Юя. В миру они стали ходить после Лу Юя. Он в совершенстве постиг чай. Кроме того, Лу Юй дал полную оценку производству чая, районам его выращивания, качеству самого чайного листа. Собственно, многие чаи были им самим и обнаружены». С конца эпохи Тан Лу Юй почитается как чайное божество за свою любовь к чаю и преданность чайному делу.

В эпоху Сун (960–1279) расцветает искусство изготовления плиточного чая, а также обычай заваривать чай из

чайного порошка, взбивая его в пышную ароматную пену. Именно этот метод перенимают и сохраняют по сей день в Японии, куда чай попадает вместе с буддийскими монахами-миссионерами приблизительно 1200 лет назад.

Именно с Японии и Кореи начинается распространение чая по странам и континентам. В XII веке японцы высаживают собственные плантации чая. В начале XVII века голландцы тайком вывозят чайные саженцы из Китая в Индонезию. Таким же образом в конце XVIII века англичанами закладываются плантации в Индии. Затем чай поселяется на Цейлоне. Еще позже чайные плантации появляются в Кении и Перу.

В Россию чай попадает через Великий шелковый путь. В 1547 году казаки преподносят душистый чай в подарок царю Михаилу, и в XVII веке мода на питье чая распространяется в высших кругах общества.

В 1610 году голландская Ост-Индская компания привозит из Макао в Европу первый груз зеленого чая. В 1637 году корабли британской Ост-Индской компании завозят чай из Гуанчжоу. Начинается торговля чаем между Китаем и Британией. Швеция, Голландия, Дания, Франция, Испания, Португалия, Германия, Венгрия и другие страны с каждым годом начинают увеличивать объемы импорта китайского чая. Известно, что именно чай явился одной из причин возникновения Соединенных Штатов Америки (знаменитое «бостонское чаепитие»).

После 1923 года обычай пить чай распространился в 150 странах мира, однако Запад так и не смог перенять непонятное, чуждое его мировосприятию, почтительное отношение к чаю, равно как и традиционное искусство чаепития. Вместо этого были придуманы свои правила и ритуалы, заслонившие внутреннюю, сакральную сторону

чайной культуры. Традиция, как это и должно быть, осталась на своей родине, но она жива и открыта. К ней можно прикоснуться всем желающим.

Здесь уместно упомянуть Вильяма Васильевича Похлебкина (1923–2000) — советского и российского историка и кулинара, специалиста по международным отношениям и геральдике. Наибольшую известность Похлебкин приобрел как исследователь и популяризатор кулинарии, занимаясь гастрономической историей и кулинарной антропологией. Жизнь исследователя была полна сложностей и непростых коллизий. В 1964–1965 годах Похлебкин четыре месяца добровольно питался лишь черным хлебом с черным и зеленым чаем. Он пришел к выводу, что за счет потребления 1,5 кг черного хлеба в день и крепкого, заваренного артезианской водой черного и зеленого чая четыре раза в день по две-три чашки без сахара можно сохранять работоспособность; при этом Похлебкин потерял всего 1 кг веса. В этот период Похлебкин написал свою первую работу о пищевых продуктах «Чай», которая была опубликована в 1968 году. Работа основывалась на солидной базе, в частности на собственной чайной коллекции Похлебкина, собранной в 1955–1968 годах. Помощь в сборе коллекции оказывали китайские чаеведы, образцы присылали также из Англии, ГДР, ФРГ, Камбоджи, Таиланда, Индонезии, Вьетнама и Лаоса. Исследования удивительного напитка — чая — продолжают другими специалистами.

КИТАЙСКАЯ ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

Давайте рассмотрим *китайскую чайную культуру* — способы приготовления чая, используемую посуду и приборы, а также события, служащие поводом для чаепития в Китае.

Роль чая в китайской культуре очень велика. Чай в Китае относят к «семи вещам, потребным ежедневно», как и дрова, рис, масло, соль, соевый соус и уксус.

Китайская чайная культура отличается от европейской, британской и японской как способами приготовления и питья, так и поводами для чаепития. Чай в Китае пьют как в повседневных ситуациях, так и во время официальных мероприятий и ритуалов. Чай здесь не только напиток; он играет важную роль в традиционной китайской медицине, китайской кухне и буддизме. Существует также поговорка «Чай и чань одного вкуса».

Не совсем правильно говорить о чайной культуре Китая в целом. Те традиции выращивания и употребления чая, которые обычно описываются как китайские, правильнее было бы именовать чайной культурой Центральных равнин Китая, в том числе в среднем и нижнем течении Янцзы. Помимо нее, существует во многом оригинальная чайная культура Юго-Западного Китая, обычаи которой распространены в провинциях Юньнань, Гуйчжоу и Сычуань. Эти районы, в которых с древнейших времен

выращивался чай, в новое время гораздо менее подвергались влиянию извне и сохранили многие старые чайные традиции, в районах Центрального Китая уже забытые.

Также весьма самобытна чайная культура Тибета, сложившаяся, как считается, в середине 700-х годов, в эпоху династии Тан. *В Тибете распространено употребление масляного и молочного чая, совершенно нехарактерного для остального Китая.*

Чай является традиционным напитком в Китае и употребляется ежедневно. Впрочем, среди молодого поколения китайцев отмечается снижение интереса к чаю и усиление пристрастий к западным сладким газированным напиткам, что некоторыми расценивается как тревожный симптом. Семейное чаепитие сегодня становится скорее данью традиции и способом отметить единение семьи по случаю какого-либо праздника. При этом чай (обычно зеленый) заваривается в большом чайнике (фарфоровом, фаянсовом или глиняном) сразу на всю семью, разливается по чашкам или пиалам, из которых и пьется.

Кроме того, китайцы отмечают несколько видов особых обстоятельств для приготовления и совместного питья чая.

- «*Знак уважения*». В китайском обществе принято выражать почтение старшим, предлагая чашку чаю. Пригласить старших родственников в ресторан на чашку чаю и заплатить за них — одно из традиционных китайских времяпрепровождений в выходные дни. В прошлом чай всегда подавали люди, занимавшие менее высокую ступень социальной иерархии. В нынешнем Китае в связи с либерализацией общества случается, что родители подают чай детям, и даже начальник может налить чай подчиненным. Однако на официаль-

ных мероприятиях не следует ожидать, что более высокопоставленный участник подаст вам чай.

- *«Семейная встреча»*. Обзаведясь семьями или уехав работать в дальний край, дети редко навещают родителей; дедушки и бабушки нечасто видятся с внуками. Поэтому совместные чаепития в ресторанах — важная часть семейных встреч. По воскресеньям китайские рестораны полны посетителей, особенно в праздничные дни. Это подтверждает важность семейных ценностей в Китае.
- *«Извинение»*. В китайской культуре принято, прося прощения, наливать чай человеку, перед которым извиняешься. Это знак искреннего раскаяния и покорности.
- *«Выражение благодарности старшим в день свадьбы»*. На традиционной китайской свадебной церемонии жених и невеста в знак уважения подают чай родителям, опустившись перед ними на колени. Молодожены говорят родителям: «Спасибо вам за то, что вырастили нас. Мы в вечном долгу перед вами!» Родители пьют чай и вручают новобрачным красный конверт, символизирующий удачу.
- *«Сплочение большой семьи в день свадьбы»*. Свадебная чайная церемония служит также способом знакомства семей жениха и невесты. Поскольку китайские семьи зачастую весьма многочисленны, может случиться, что не всем участникам удастся познакомиться на свадьбе. В частности, такое могло случиться в древние времена, когда у отца семейства могло быть несколько жен и отношения между некоторыми членами семьи бывали натянутыми. Поэтому во время свадебной чайной

церемонии молодожены подавали чай каждому члену семьи, называя его по имени и официальному титулу. Совместное чаепитие символизировало прием новых членов в семью. Отказаться от чая означало воспротивиться браку и «потерять лицо». Старшие родственники, будучи представлены на церемонии, передавали молодоженам красные конверты; новобрачные, в свою очередь, отдавали красные конверты молодым неженившимся членам семьи.

- *«Поддержание традиции»*. В чаошаньской традиции принято собираться с друзьями и родственниками в чайной комнате на церемонию гунфу ча. Во время церемонии старшие участники рассказывают младшим об обычаях, передавая им древнюю традицию.

Человек, которому налили чаю, может выразить свою благодарность, постучав три раза по столу согнутыми указательным и средним пальцем. Этот обычай распространен в Южном Китае (например, в Гонконге); в других районах Китая этого обычая, как правило, не придерживаются.

Говорят, что обычай этот возник во времена династии Цин, когда император Цяньлун путешествовал по стране инкогнито и ему было интересно узнать, что думает народ о власти. Однажды в трактире император подсел к двум мужчинам, которые распивали чай, и завел беседу. Мужчины сразу поняли, что перед ними не простой житель, и хотели упасть перед ним на колени, но прекрасно понимали, что если все узнают, что перед ними император, то их ждет смертная казнь, так как император считался величественным и неприкасаемым, а те люди с ним беседовали, как с равным. После чаепития молодые люди встали, и один из них сделал два жеста пальцами —

сначала указательный и средний вместе положил на край стола, затем тот же жест с согнутыми пальцами. Император не понимал и попросил объяснить, что это значит. Молодой человек ответил: «Мы знаем, что перед нами Ваше величество, и теперь нас убьют за то, что мы с Вами разговаривали, но я очень хочу выразить Вам от нас и от всего народа благодарность. Эти два жеста означают, что Ваш народ преклоняется пред Вами». И мужчины ушли. Император был удивлен и в то же время рад, что о нем так думает его народ. С тех пор подобный жест показывает уважение к человеку за чаепитием.

В Китае существует множество различных способов заваривания чая в зависимости от обстоятельств чаепития, достатка участников и разновидности завариваемого чая. Например, зеленый чай нежнее, чем улун или черный чай, поэтому для заварки используют менее горячую воду.

Заваривание в чашке чаоу (гайвань)

Слово «гайвань» — современное название сосуда. Способ был заимствован у народа чаошан, называвшего этот сосуд «чаоу».

Чаоу — набор, состоящий из чашки, крышки и блюдца; его можно использовать как сам по себе, так и в сочетании с чайными чашками. Заваривание в чаоу применяют, когда нужно попробовать чай, например, при покупке. В таких случаях важно сохранить нейтральный вкус чая; необходимо также иметь возможность посмотреть на заваривающиеся листья чая и понюхать их. Этим способом заваривания пользуются также для повседневного чаепития, хотя его можно использовать и в некоторых формальных ситуациях.

Заваривать в чаоу можно любой чай, но больше всего этот способ подходит для слабоферментированных видов.

Порядок действий:

- Вскипятить воду или нагреть ее до температуры, подобающей используемому чаю.
- Нагреть чаоу кипятком.
- Насыпать листья чая в чаоу.
- Ополоснуть листья чая и немедленно слить воду.
- Налить воду по стенке чашки на 2/3.
- Подождать 30 секунд, разлить чай.
- Подать чай.

Заваривание в чайнике

Чай заваривают в большом чайнике (из фаянса, фарфора или глины), объема которого достаточно для всех собравшихся. *Особенностью китайского чайника* является то, что заварка засыпается в небольшой дырчатый стаканчик-ситечко (из того же материала, что и сам чайник), вставляемый в чайник. При заваривании оно заполняется сухим чаем наполовину — на две трети, выполняя таким образом роль дозатора заварки.

Горячая вода заливается в чайник через ситечко, «промывая» заварку. После того как чайник заполнен и заварка размокла, ее иногда дополнительно чуть отжимают ложкой для более полной экстракции. Считается, что в ситечке чай лучше промывается и полнее отдает содержащиеся в нем вещества.

Хорошие зеленые чаи и улуны заваривают несколько раз. Время настаивания и температура воды зависят от сорта чая.

Чайная церемония гунфу ча

Чайная церемония гунфу ча обязана своей популярностью традиции народов миньнань и чаочжоу или чаошань. В ней используется маленький чайник из исинской глины емкостью около 150 мл. Чайник не только служит украшением, но и помогает «округлить» вкус чая.

Заваривание в исинском чайнике используют как для индивидуального чаепития, так и в более формальных ситуациях, например, для угощения гостей.

Ниже описан способ заваривания чая, считающийся в Китае искусством. Он применяется только для улунов.

- Довести воду на огне до состояния «шум ветра в соснах» (примерно 95 °С). Кипятить воду нельзя ни в коем случае, иначе вы испортите воду и чай.
- Прогреть посуду: налить в чайник воду, из чайника вылить в чахай («море чая»), из чахая разлить по чашкам и облить чайник сверху водой из чашек и чахая (обычно вся посуда ставится на чабань — чайную доску (столик) с поддоном для сбора воды). Протереть чайной кистью по часовой стрелке чайник для привлечения внимания к чайной церемонии.
- Насыпать улунов в чахэ, познакомиться с чаем: разглядеть, подышать чаем.
- Насыпать столько чая в чайник, сколько соответствует его объему.
- «Выхлопать чай». (При перевозке и транспортировке образуется чайная пыль, ее необходимо убрать. Чайник заворачивается в чехол или полотенце и аккуратно прохлопывается по дну около минуты.)
- Налить в чайник воду с большой высоты (для «дыхания» воды), после чего сразу вылить в чахай без ситечка и вылить из чахая (первая заварка не пьется).

- Налить воду в чайник еще раз, настаивать от нескольких секунд до полуминуты в зависимости от сорта чая.
- Вылить чай в чахай с ситечком, после чего разлить чай по длинным чашкам из чайной пары (длинная чашка — «небесная» — отвечает за аромат).
- Накрывать длинные чашки широкими и аккуратно одним движением перевернуть (широкая чашка — «земная» — отвечает за вкус и цвет чая). Подавать пару предполагается на специальных подставках — небольших вытянутых блюдцах.
- Аккуратно вытащить из пары длинную чашку, подышать ароматом чая из длинной чашки.
- Посмотреть цвет настоя чая и выпить из широкой чашки.
- Хорошие улунские чаи завариваются от 5–7 до 10 раз. Во время церемонии надо быть спокойным душой и телом. Это очень ответственное мероприятие. Желательно иметь чайную доску, чайник из исинской глины, чахэ, чахай, чайник на живом огне для воды, чайную пару, набор чайных инструментов.

Китайская чайная церемония популярна не только в Китае, но и за его пределами. Искусство приготовления и питья чая помогает людям настроиться на созерцательный лад, забыть о повседневной суете и поделиться с другими спокойствием и душевным равновесием.

Китайский национальный музей чая, посвященный различным аспектам китайской чайной культуры, открылся в апреле 1991 года в чайной столице Китая — городе Ханчжоу (провинция Чжэцзян). Окруженные со всех сторон чайными плантациями музейные экспозиции раскинулись на площади 3,7 га. В музее можно не только осмотреть чайники, чашки и прочие принадлежности чайных церемоний 2000-летней давности, но и самому принять участие в одной из предлагаемых чайных церемоний.

ЯПОНСКАЯ ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

Чайная церемония («путь чая», «искусство чая») — специфическая ритуальная форма совместного чаепития, созданная в Средние века в Японии и по настоящее время культивируемая в этой стране. Появившись первоначально как одна из форм практики медитации монахов-буддистов, чайная церемония стала неотъемлемым элементом японской культуры, тесно связана со многими другими культурными явлениями.

По информации из различных источников, начало употребления чая в Японии относится к VII–VIII векам нашей эры. Чай был доставлен в Японию с материка. Считается, что его завезли буддийские монахи, для которых чай был особым напитком: его пили во время медитаций и подносили Будде. По мере того как дзен-буддизм распространялся в Японии, а священники начинали оказывать все большее влияние на культурную и политическую жизнь страны, распространялось и потребление чая. В XII веке монах Эйсай способствовал введению питья чая при дворе, представив сегуну Минамото но Санэтомо книгу «Кисса Едзеки» о сохранении здоровья с помощью чая.

К XIII веку питье чая стало обычным делом у сословия самураев. Со временем из монастырей в аристократическую среду проникла практика «чайных турниров» — собраний, на которых дегустировалось большое количество

сортов чая и от участников требовалось по вкусу чая определить его сорт и происхождение. В простом народе, среди крестьян и горожан, также вошло в традицию чаепитие, но проходило оно гораздо скромнее, чем у знати, и представляло собой просто собрание для совместного употребления напитка за неторопливой беседой.

По образцу китайской сунской чайной церемонии японские монахи сформировали собственный ритуал совместного потребления чая. Первоначальная форма ритуала была разработана и введена монахом Дае (1236–1308). У Дае обучились первые чайные мастера — также монахи. Веком позже священник Иккю Содзюн (1394–1481), настоятель храмового комплекса Дайтокудзи в Киото, обучил чайной церемонии своего ученика Мурата Дзюко (Сюко). Последний развил и преобразовал чайную церемонию и обучил ее проведению сёгуна Асикага Есимицу, дав таким образом традиции «путевку в жизнь»: как и в большинстве стран, в Японии все, что принималось в обычай у правителя, тут же входило в моду у подданных.

Мурата следовал положенной в основе церемонии идее «ваби» — стремлению к простоте и естественности, отчасти в противоположность пышности и роскоши самурайских «чайных турниров». Он объединил *четыре основных принципа чайной церемонии: гармония, почтительность, чистота и тишина, покой.*

Дальнейшее развитие чайной церемонии обеспечил Дзео Такэно (1502–1555). Он начал использовать для церемонии специальное строение — *чайный домик (тясццу)*, которому, в соответствии с принципом «ваби», был придан вид крестьянского дома с соломенной крышей. Он же ввел в употребление в церемонии керамическую посуду грубой работы.

Ученик Дзео Такэно, выдающийся мастер чайной церемонии Сэн-но Рикю (1522–1591) доработал чайный домик и ввел в практику создание *сада (тянива)* и *каменной дорожки (родзи)*, ведущей через сад к домику. Сэн-но Рикю формализовал этикет церемонии, последовательность действий участников и даже определил, какие беседы должны вестись в какой момент церемонии, чтобы создавать настроение спокойствия, отхода от забот и стремления к истине и красоте, в сотрудничестве с мастером-керамистом Гедзиро разработал стандарт используемой в церемонии посуды. Нововведения, осуществленные Рикю, придали новое значение «саби» — принципу изысканности и красоты, также воплощенному в чайной церемонии. Организация церемонии направлялась на то, чтобы показать не явную, яркую, бросающуюся в глаза, а скрытую красоту, таящуюся в простых вещах, неярких красках и тихих звуках.

Таким образом, к XVI веку чайная церемония из простого коллективного чаепития превратилась в мини-спектакль, который в целом рассматривался как одна из форм духовной практики и в котором каждая деталь, каждый предмет, каждое действие имели символический смысл. Японцы говорят, что *«чайная церемония — искусство воплощения изящества Пустоты и благости Покоя»*.

Судьба Сэн-но Рикю сложилась трагически: его эстетические принципы входили в противоречие с вкусами его сюзерена, Тоетоми Хидэеси, предпочитавшего пышные, богатые приемы и драгоценную чайную утварь (для него в 1585 году была даже построена *огон тясицу* — чайная комната, покрытая золотой фольгой, все чайные принадлежности там были из чистого золота), и в 1591 году чайный мастер был вынужден по приказу

повелителя совершить ритуальное самоубийство. Тем не менее чайная церемония развивалась в русле принципов, выработанных Сэн-но Рикю, и ведущей школой чайной церемонии стала основанная им школа Сэнкэ. Большую роль в укреплении позиций школы сыграл внук Рикю, Сэн Сотан (1578–1658), ставший третьим по счету измото школы. Сыновья Сэна Сотана возглавили три ветви школы Сэнкэ: Омотэ Сэнкэ, Ура Сэнкэ и Мусянокодзи Сэнкэ.

Чайная церемония распространилась во всех слоях японского общества. К началу XVIII века в Японии сформировалась целая *система чайных школ*, впрочем, все они были ответвлениями школы Сэнкэ. Во главе каждой школы стоял измото — руководитель и старший из чайных мастеров, который управлял школой и аттестовал мастеров, прошедших в ней обучение. Главной задачей измото считалось поддержание неизменности канонизированной традиции чайной церемонии. В школах был разработан необходимый комплекс упражнений, предназначенный для выработки навыков чайного мастера. Естественно, там обучались всему, что связано с организацией и оформлением церемонии, с приготовлением чая, с поддержанием подобающей беседы и созданием нужного настроения.

В целом действие чайной церемонии представляет собой специально организованную и упорядоченную встречу хозяина — чайного мастера — и его гостей для совместного отдыха, наслаждения красотой, беседы, сопровождаемых употреблением чая. *Церемония проводится в специально оборудованном месте и состоит из нескольких действий, совершаемых в строгом порядке.*

Существует множество разновидностей чайной церемонии, из которых выделяется 6 традиционных: ночная,

на восходе солнца, утренняя, послеобеденная, вечерняя, специальная.

- *Ночная церемония.* Обычно проводится при луне. Сбор гостей происходит незадолго до полуночи, завершается церемония не позже 4 часов утра. Особенностью ночной церемонии является то, что порошок чай готовят непосредственно во время церемонии, перетирая в ступке чайные листья, и заваривают очень крепко.
- *На восходе солнца.* Церемония начинается в 3–4 часа утра и продолжается до 6 часов утра.
- *Утренняя.* Проводится обычно в жаркую погоду (когда утро — наиболее прохладное время), начинается около 6 часов утра.
- *Послеобеденная.* Начинается около часа пополудни, из еды подаются только пирожные.
- *Вечерняя.* Начинается около 6 часов пополудни.
- *Специальная (риндзитяною) церемония* проводится по особым случаям: праздник, специально организованная встреча друзей, празднование какого-либо события. Чайную церемонию могли проводить, готовясь и к важнейшим событиям, например к битве или к ритуальному самоубийству. Тут особую роль играл «мастер чая». Он должен был обладать великими внутренними качествами. Ему предстояло укрепить своего гостя или гостей перед ответственным шагом.

Классическая чайная церемония проводится в специально оборудованном месте. Обычно это огороженная территория, войти на которую можно через массивные деревянные ворота. Перед проведением церемонии, во время сбора гостей, ворота открываются, давая гостю возможность войти, не беспокоя хозяина, занятого подготовкой.

На территории «чайного комплекса» находится несколько строений и сад. Детали их расположения не стандартизируются — в каждом конкретном случае стараются создать максимально эстетичный ансамбль, естественно вписывающийся в местность и создающий впечатление «продолжения природы». Непосредственно за воротами располагаются вспомогательные строения: «прихожая», где гость может оставить вещи и переменить обувь, а также павильон, где гости собираются перед началом церемонии. Главное строение — *чайный домик (тясицу)* — находится в глубине *чайного сада (тянива)*. Чтобы попасть туда, нужно пройти через сад *по выложенной камнем дорожке (родзи)*.

Существует несколько различных сокращенных вариаций чайной церемонии для ситуаций, когда проведение ее в «классическом» варианте невозможно. Возможно ограничиться для проведения церемонии специальным павильоном, отдельной чайной комнатой или даже просто отдельным столом.

Чайный сад невелик. В целом он обычно является своеобразной моделью небольшого фрагмента горного склона, поросшего лесом. Все его элементы подбираются так, чтобы создавать настроение спокойной отрешенности. В ясную погоду он защищает от яркого солнца, создавая спокойный полумрак. В саду высаживают различные вечнозеленые кустарники, бамбук, сосны, кипарисы. Также в нем в «естественном» порядке, имитирующем природный беспорядок и случайность, располагаются камни, поросшие мхом, и старые каменные фонари. Если церемония проводится в темное время суток, фонари зажигают, чтобы осветить путь гостей к чайному домику. Свет фонарей неяркий, достаточный лишь для того, что-

бы видеть путь, он не должен сам по себе привлекать внимание и нарушать сосредоточение.

Отдельного описания заслуживает дорожка, ведущая от входа через сад к чайному домику. Она выложена камнями (обычными, природными, имеющими разные формы и размеры) и выглядит не как искусственный тротуар, а как каменистая тропинка в горах, естественно вписываясь в картину чайного сада. Название «родзи» в буквальном переводе означает «земля, покрытая росой». По преданию, она восходит ко времени сёгуна Асикаги, которого обучал чайной церемонии Мурата Дзюко: на пути к чайному домику для сёгуна выкладывали на траве дорожку из листов бумаги, чтобы одежды правителя не намокли от росы. В конце родзи, у входа в чайный домик, находится каменный колодец, из которого гости берут воду для омовения перед церемонией.

Чайный домик является основой воплощения в чайной церемонии принципа «ваби» — естественности и простоты. В нем не должно быть ничего нарочитого, резко выделяющегося. По преданию, Мурата Дзюко проводил чайные церемонии при дворе сёгуна Асикаги в комнате Додзинси — самом маленьком и скромно обставленном помещении резиденции сёгуна, — чтобы, отдалившись от богатства и роскоши, в которых проходили чаепития знати, проводить чайную церемонию в спокойствии и отрешенности от земных соблазнов. В соответствии с принципом «ваби» Дзео Такэно, который придумал использовать в церемонии специально построенный чайный домик, придал ему вид простого крестьянского дома под соломенной крышей.

Чайный домик состоит из единственной комнаты, в которую ведет вход, узкий и низкий, так что пройти в него

можно только сильно наклонившись. Такая конструкция входа имеет символический смысл — она заставляет любого, кто входит в домик, низко поклониться, независимо от его общественного положения. В прошлом низкий вход давал еще один эффект — самурай не мог войти в чайный домик с длинными мечами, и оружие приходилось оставлять снаружи. Это также символизировало необходимость оставить за порогом все заботы, одолевающие человека в мире, и сосредоточиться на церемонии.

Окон в чайном домике может быть довольно много — шесть-восемь, различного размера и формы. Как правило, расположены они высоко и предназначены не для того, чтобы смотреть наружу, а лишь для пропускания в дом необходимого количества света. Иногда, если из домика открывается особенно приятный вид, рамы могут раздвигаться, чтобы гости полюбовались красотой природы, но чаще окна в чайном домике закрыты.

Внутреннее убранство домика очень просто: стены отделаны серой глиной, чтобы отраженный ими свет создавал ощущение спокойствия и нахождения в тени, пол устлан татами. Самая важная часть домика — *токонома*, — ниша в стене, расположенная напротив входа. В нише перед церемонией помещается курильница с благовониями, цветы и свиток с изречением, как правило, в дзенбуддийском стиле, которое чайный мастер специально подбирает к каждому конкретному случаю. Никаких других украшений в чайном домике не допускается, за исключением, возможно, картины старого мастера на стене. В центре комнаты располагается бронзовый очаг, на котором и готовится чай. Перед церемонией промытый пепел выкладывается в очаге в форме «долины с двумя горами», на него кладутся угли и разводится огонь.

Утварь, используемая в ходе чайной церемонии, должна составлять единый художественный ансамбль. Это не означает непременно однообразия, но требует, чтобы предметы подходили друг к другу и ни один из них не выделялся резко из общего набора. Для церемонии необходима шкатулка для хранения чая, котел или чайник, в котором кипятится вода, общая чаша для совместного питья чая, чаши для каждого из гостей, ложка для насыпания чая и мешалка, которой хозяин размешивает чай во время приготовления. Все предметы должны быть простыми, скромного вида и почтенного возраста, отражающегося в их виде. Как правило, чай хранится в простом деревянном ящичке, котел или чайник — вполне обычный, медный, ложка для чая и мешалка — бамбуковые. Чаши для церемонии применяются в разных стилях, например в стиле керамики Раку — простые, керамические, достаточно грубой работы, без нарочитых украшений. Вся утварь безукоризненно чиста, но при этом никогда не начищается. В отличие от европейцев, натирающих металлическую посуду до зеркального блеска, придающего предметам вид новых, только что изготовленных, японцы предпочитают, чтобы предметы сохраняли «память о своем прошлом» — потемнение от времени, следы длительного использования. «Старый» вид утвари — один из элементов эстетики чайной церемонии.

Перед церемонией гости собираются вместе в одной комнате. Здесь им подается горячая вода в небольших чашках. Назначение этого этапа — создать у гостей общее настроение, связанное с ожиданием предстоящей церемонии как важного и приятного действия, встречи с прекрасным.

Затем гости отправляются через сад к чайному домику. Переход через чайный сад по выложенной камнями дорожке считается очень важным — он символизирует удаление от суеты, отход от повседневности, отрешение от обыденных забот, тревог и неприятностей. Созерцая растения и камни сада, гости настраиваются на сосредоточение и освобождают сознание от всего суетного.

В конце дорожки, перед чайным домиком, гостей встречает хозяин. После сдержанного взаимного приветствия гости подходят к находящемуся тут же каменному колодцу и совершают *обряд омовения*. Вода зачерпывается лежащим тут же маленьким ковшиком на длинной деревянной ручке, гость оmyвает руки, лицо, прополаскивает рот, после чего оmyвает после себя ручку ковшика. Обряд омовения символизирует телесную и духовную чистоту.

После омовения гости проходят в чайный домик и располагаются там. Прохождение через низкий и узкий вход символизирует окончательный выход за границы обыденного мира, укрытие от всего, что творится вовне. Неудобство входа и необходимость низко наклониться, входя в чайный домик, символизируют равноправие участников церемонии — поклониться вынужден каждый, вне зависимости от знатности, богатства, известности и общественного положения. В соответствии с обычаем традиционного японского дома, входя в чайный домик, обувь гости оставляют у порога.

На момент прибытия гостей огонь в очаге уже горит, котел с водой стоит над огнем. Войдя в домик, гость в первую очередь должен обратить внимание на *нишу напротив входа* — *токонома*. Перед приходом гостей хозяин вывешивает там свиток с изречением, а также помещает

букет цветов и курильницу. Изречение определяет тему, которой посвящается церемония, и передает душевное состояние хозяина. Хозяин входит в чайный домик последним, причем не сразу после гостей, а немного погодя, чтобы дать гостям возможность без спешки рассмотреть и оценить предметы в токонома.

Войдя в домик, хозяин кланяется гостям и занимает свое место — напротив гостей, около очага. Рядом с местом хозяина расположены необходимые для приготовления чая предметы: деревянная шкатулка с чаем, чаша и бамбуковая мешалка. Пока вода в котле нагревается, гостям подается *кайсэки* — легкая еда, состоящая из простых, не сытных, но изысканных блюд, предназначенных не для насыщения, а для снятия дискомфорта, вызванного чувством голода. Японцы считают, что еда, подаваемая к чаю, должна, в первую очередь, быть приятной для глаза, и лишь во вторую — насыщать. Название «кайсэки» восходит к горячему камню, который в прошлом дзенские монахи держали за пазухой, чтобы приглушить голод. В последнюю очередь подаются *омога-си* — сласти к чаю.

После кайсэки гости на некоторое время выходят из чайного домика, чтобы размять ноги и подготовиться к основной части церемонии — совместному питью густого чая. В это время хозяин меняет свиток в токонома на *тябана* — композицию цветов и/или веток. Композиция составляется по принципу единства контрастов, например, это может быть сосновая ветвь, как символ прочности и долговечности, с цветком камелии, символизирующим нежность в цветочном букете.

Самая важная часть церемонии — приготовление и питье густого порошкового зеленого чая. Гости вновь

собираются в чайном домике, где хозяин приступает к приготовлению чая. Весь процесс проходит в полном молчании. Все внимательно наблюдают за действиями хозяина и вслушиваются в звуки огня, закипающей воды, струй пара из котла, к которым позже добавляются тихие звуки, производимые манипуляциями хозяина с чашей, чаем и утварью. Хозяин сначала проводит символическое очищение всей используемой утвари, затем приступает к приготовлению чая. Все движения в этом процессе строго выверены и отработаны, хозяин движется в такт дыханию, гости внимательно наблюдают за всеми его действиями. Это самая медитативная часть церемонии. Чай засыпается в грубую керамическую чашу, туда же заливается небольшое количество кипятка, содержимое чаши размешивается бамбуковой мешалкой до превращения в однородную массу и появления зеленой матовой пены. Затем в чашу добавляется еще кипятков, чтобы довести чай до нужной консистенции.

Чашу с приготовленным чаем хозяин с поклоном подает гостям (традиционно — по старшинству, начиная с самого старшего или самого почетного гостя). Гость кладет на левую ладонь шелковый платок (*фукуса*), принимает чашу правой рукой, ставит ее на левую ладонь и, кивнув следующему по порядку гостю, отпивает из чаши. Затем он кладет фукуса на циновку, обтирает край чаши бумажной салфеткой и передает чашу следующему. Каждый гость повторяет ту же процедуру, после чего чаша возвращается к хозяину.

Употребление чая из общей чаши символизирует единение собравшихся. После того как чаша обойдет всех гостей, хозяин снова передает ее гостям, теперь уже пустую,

чтобы каждый мог внимательно рассмотреть чашу, оценить ее форму, снова почувствовать в своей руке.

С этого момента начинается следующая стадия церемонии — хозяин готовит легкий чай в отдельной чашке для каждого из гостей. Начинается беседа. Эта часть церемонии — отдых, во время нее не говорят о делах, повседневных заботах. Предметом обсуждения становится свиток в токонома, изречение, написанное на нем, красота цветочной композиции, чаша, другая утварь, сам чай. Непосредственно перед подачей чая гостям подаются сласти. В конце этой части церемонии гостям опять предлагается осмотреть утварь, использованную для приготовления чая на этот раз.

По завершении беседы хозяин, ответив на все вопросы гостей, с извинением покидает чайный домик, показывая тем самым, что церемония подошла к завершению. В отсутствие хозяина гости осматривают очаг, на котором готовился чай, еще раз обращают внимание на цветы в токонома, которые к моменту завершения церемонии должны раскрыться. Раскрывшиеся цветы служат напоминанием о времени, проведенном вместе участниками церемонии.

Пока гости покидают чайный домик, хозяин находится вблизи от его входа, молча кланяясь уходящим. После ухода гостей хозяин некоторое время сидит в чайном домике, вспоминая прошедшую церемонию и восстанавливая в памяти оставшиеся от нее ощущения. Затем он уносит всю утварь, убирает цветы, протирает татами в домике и уходит. Уборка символизирует подведение окончательного итога происходившему. Чайный домик возвращается в то же состояние, в котором находился до церемонии. Считается важным, что действие, не оставив никаких внешних следов, сохранилось лишь как след в сознании участвовавших в нем людей.

ОСОБЕННОСТИ РУССКОГО ЧАЕПИТИЯ

Благодаря буддийским монахам, которые сделали зеленый чай частью своей практики духовного совершенствования, чаепитие распространилось и среди образованных верхов китайского общества. Долгое время китайцы просто варили чайные листья в кастрюле, как суп. Обычай заваривать чай кипятком распространился только в XIV веке.

В Россию чай начали ввозить в 70-е годы XVII века. Но русскому человеку пить чай просто так, как делают почти во всем мире, явно не по нутру. Ну не такие мы, и все тут! Если к нам на огонек забежит приятель, мы тут же ставим чайник на плиту, печенье и сласти — на стол, из холодильника достаем вкусности, а хорошая хозяйка тут же испечет шарлотку или сделает горячие бутерброды. Как-то знакомый китаец сказал мне: «Когда я впервые приехал в Россию, то вскоре понял, что у русских “попить чайку” — это значит хорошо покушать».

Русского человека отличает и неистребимое желание что-нибудь положить в чай. Специфические русские элементы «чайного» антуража — сухари, сушки, баранки, — кажется, и изобретены для того, чтобы их можно было частично засунуть (обмакнуть) в чай. Нет ни одного дачного домика в России, где не стоял бы сколоченный из досок стол, за которым вечерами пьется чай. А в него в течение лета кладется все, что зеленеет и зреет на участке: листья мяты, смородины и малины, ягоды и яблоки...

А варенье? Только русский человек кладет в чай лимон и варенье... Чай с вареньем, да еще и сваренным из ягод, выращенных на садовом участке или собранных собственноручно в лесах, — это символ семейного благополучия и хлебосольства. Из бесед за чаем мы лучше узнаем друг друга, и дружба эта передается иногда из поколения в поколение.

Приведем интересный факт со времен перестройки. Известно, что англичане любят пить чай с молоком. В Англии погода сырая, холодная, а чай с молоком не только согревает, а как бы держит тепло в организме. Видимо, поэтому жители Королевства добавляют в чашку молоко, тем самым придавая своеобразный вкус и неповторимый аромат восточному напитку. Но русские люди предпочитают чай с лимоном. Тоже очень вкусно. И вот, когда Михаил Горбачев поехал в Великобританию на встречу с Маргарет Тэтчер, премьер-министр впервые в жизни пила чай с лимоном, дабы выказать свое уважение и поддержку первому президенту Советского Союза.

А русские молокане, живущие в Канаде, за два века утратили родной язык, по образу жизни слились с канадцами, но считают себя русскими. На вопрос «почему?» отвечают так: «А мы, когда чай пьем, варенье в чай кладем, а так только русские делают». Оказывается, способ пить чай помогает и с национальным самоопределением.

Кто не знаком с русским фольклором и произведениями таких великих классиков, как Гоголь, Пушкин, тот не поймет ценность *самовара* в русской культуре чаепития. Ведь чаепитие за самоваром — это целое искусство, и происходило оно с не меньшей чинностью, чем чайная церемония в Китае. За столом собиралось все семейство от мала до велика, краснощекие женщины в расписных

платках, резвые детишки, так и норовящие стащить очередную плюшку, а по центру стола возвышался и пыхтел «виновник» пиршества — блестящий самовар.

Но вернемся лет на сто назад и напомним, что чай в Россию был завезен из Китая в XVII веке как лекарственное средство. После того как придворные распробовали его вкус и стали использовать не только в качестве лекарства, но и как самостоятельный напиток, повышающий тонус организма, появился русский обычай чаепития. А для приготовления чудодейственного напитка был изобретен агрегат с трубой-жаровней и конфоркой-подставкой для заварочного чайника.

Первые официальные упоминания о самоваре датируются 1746 годом. При описи имущества Онежского второклассного Крестового монастыря были обнаружены два самовара, о наличии которых сделаны записи в официальном документе. Однако история русского самовара, возможно, начинается раньше, когда в 1701 году тульский кузнец Никита Демидов отправился на Урал с рабочими-мастерами медных дел. Предположительно, в то время уже начали изготавливать самовары.

В 1740 году при изъятии товаров пристани А. Демидова был конфискован медный самовар, это было документально зафиксировано в документах таможенной службы Екатеринбурга. Эта дата и считается первым упоминанием о самоваре на Урале.

В 1778 году открывается первая самоварная фабрика, основателем которой были братья Иван и Назар Лисицыны. Производство самоваров развивается быстрыми темпами, и уже через 25 лет на фабрике работает 26 человек. Самовар потихоньку и не спеша входит в каждую русскую избу и становится неотъемлемой частью русской

культуры. Его изготавливают в виде различных форм (только в Туле их насчитывалось около 150 видов), украшают резьбой, а к оформлению привлекаются лучшие художники и скульпторы.

В Туле открываются все новые и новые самоварные заведения, и в 1808 году в городе работает уже 8 фабрик по производству самоваров. Но Москва не отстает и в этом плане. В 1802 году в Москве была открыта фабрика Силина, которая снабжала жителей Московской губернии самоварами в количестве 3000 штук в год.

Однако к середине XIX века Москва сдает позиции, а развивающиеся тульские фабрики набирают обороты. *В это время Тулу по праву начинают называть самоварной столицей, а слово «самовар» становится синонимом понятия «тульский самовар».*

До 1880 года на фабриках использовался только ручной труд, но в конце XIX века владельцы приходят к выводу, что нерациональный ручной труд можно заменить механическими двигателями, на заводах налаживают серийное производство крышек и заглушек, где используются паровые и нефтяные двигатели.

Доселе «устройство» для приготовления чая топили дровами, но в 1890 году на фабрике Рейнгольда Тейле появляется на свет керосиновый самовар. Однако большим спросом не пользуется ввиду дороговизны керосина. Русский народ по-прежнему предпочитает топить дровами.

В начале XX века Тула переживает тяжелые времена, здесь из четырех самоварных фабрик, которые были отданы под патронат завода по производству ружейных патронов, продолжает работать только одна — фабрика Баташева, остальные были закрыты и перепрофилированы.

А после Великой Отечественной войны этот военный завод был переименован в «Штамп» и оставался единственным заводом в Туле, выпускающим самовары. В 1956 году именно здесь начался выпуск первых электрических самоваров, а еще через 9 лет наладили выпуск сувенирных моделей, высотой всего 13 см.

В настоящее время самовар, к сожалению, не в почете. Его вытеснили всевозможные современные электроприборы в виде электрочайника и электрокофеварки. Но он до сих пор представляет интерес для антикваров и иностранцев, изучающих русскую культуру. Ведь с утверждением, что самовар — это исконно русское изобретение, не поспоришь.

Город Иркутск можно по праву назвать одним из чайных центров России, ведь именно здесь в старину проходил знаменитый Чайный путь. Во времена Советского Союза здесь работала крупная чаеразвесочная фабрика. Годовой оборот чая, завозимого с чайных плантаций Грузии, Китая, Индии и Шри-Ланки, достигал фантастических 14 000 тонн!

Во дворе фабрики, которая, не выдержав современной конкуренции, практически прекратила существование, был возведен огромный чайник-заварник, стилизованный под фарфор.

Чайные купажи, производимые здесь, были известны по всему миру. Знаменитый «чай индийский» высшего сорта в маленьких квадратных пачках был всегда сметаем с прилавков в мгновение ока. Старожилы его помнят и говорят, что сейчас чай, сравнимый с ним по вкусовым качествам, стоит баснословных денег. Иркутяне являются истинными ценителями этого волшебного напитка, и в Иркутске до сих пор существует немало чайных домов,

готовых порадовать гостей русской выпечкой и горячим чаем. Чем еще можно согреться зимой в «неслабые» сибирские морозы, взбодриться от не менее «неслабой» июльской жары? Конечно, ароматным тонизирующим напитком, который завоевал свои непоколебимые позиции практически во всем мире.

ВИДЫ И СОРТА ЧАЯ

ОБЩИЙ ОБЗОР

В зависимости от обработки чайного листа, и только от этого, различают *черный, зеленый, красный и желтый чай*.

Черный чай — это лист, прошедший все этапы обработки (завяливание, скручивание, ферментация, сушка, сортировка).

Зеленый чай проходит только скручивание и сушку. Его называют еще неферментированным.

Между ними — *желтый и красный чай*. Это лист, прошедший завяливание, частичную ферментацию, скручивание и сушку. Желтый чай ближе к зеленому, красный — к черному.

По характеру механической обработки черные и зеленые чаи делятся на *рассыпные, прессованные и экстрагированные*.

Наиболее популярны *рассыпные, или байховые, чай*. Название «байховый» происходит от китайского «байхоа» — «белая ресничка». Так поэтично называют *типс* — едва распустившуюся почку с легким налетом, придающую чаю особую тонкость. Чем больше типсов в рассыпном чае, тем выше ценность чая.

Черные байховые чаи подразделяются на *листовые (крупные), ломаные (средние), мелкие (высевки, крошка) и цветочные*. Обычно ломаные сорта содержат значительную

долю более молодых побегов, в то время как листовые сорта состоят из более зрелых и жестких листьев.

Есть еще и более сложная *Единая международная классификация листового и ломаного чая в зависимости от рода листа.*

Листовые и ломаные чаи:

- «Флауэри пеко» (Flowery Pekoe — «FP») — чай, содержащий не слишком скрученные листья;
- «Оранж пеко» (Orange Pekoe — «OP») — вторые листики, дающие апельсиновый цвет;
- «Пеко» (Pekoe — «P») — чай, содержащий толстые, жесткие, не слишком скрученные листья;
- «Пеко сушонг» (Pekoe Souchong — «PS») — чай, содержащий наиболее крупные части листьев.

Ломаные (средние) черные чаи:

- «Брокен оранж пеко» (Broken Orange Pekoe — «BOP») — чай со значительной примесью листовых почек, основной среди ломаного чая;
- «Брокен пеко» (Broken Pekoe — «BP») — чай, содержащий много листовых прожилок;
- «Брокен пеко сушонг» (Broken Pekoe Souchong — «BPS») — чай, содержащий наиболее крупные части листьев, свитые шариками;
- «Пеко даст» (Pekoe Dust) — наиболее измельченный чай.

Мелкие черные чаи:

- «Фаннингс» (Fannings — «Fngs») — высежки, порошковый чай из старых листьев;
- «Даст» (Dust — «D») — крошка, наиболее измельченный чай, применяется для пакетирования.

Цветочные чаи

Цветочный чай не имеет цветочного аромата и не содержит цветков чая (они в производстве чая не используются). Это чай высшего сорта, «супер», с очень высоким содержанием типсов, обладающий очень тонким, стойким, удивительно приятным ароматом и вкусом. Эти обозначения обычно указываются на этикетках импортных чаев.

На упаковках встречаются также буквенные обозначения характеристик качества чая:

- T (tip — «кончик») — чай высшего качества, полученный из нераспустившихся листовых почек или с большим количеством их добавок;
- F (flowery) — цветочный чай, содержащий молодые побеги чая;
- F (fannings) — мелкий дробленый отсев листьев резаного чая или приготовленного традиционным способом, дающий крепкий, сильно окрашенный напиток;
- O (orange) — связывают с голландской королевской фамилией Оранских — чай из вторых листьев на ветке;
- B (broken) — так называемый чай из ломаных или резаных листьев, дает крепкий настой;
- G (golden) — первосортный чай с золотистым настоем;
- P (pekoe) — чай из более коротких и грубых листьев, самый дешевый из марочных чаев;
- S (souchong) — чай, содержащий наиболее грубые части листьев, не очень хорошо скрученные, дает слабый настой; так же обозначаются смеси чая лучших сортов (special).

Кроме того, используются следующие обозначения:

- «Orthodox», или «Leaf Tea» — листовой чай;
- «Blended» — смеси из различных сортов;
- «Pure» — чистый, несмешанный чай.

Прессованные чай производят из некондиционного сырья (стебельков, старых листьев, чайной пыли), возникающего в процессе переработки чайного листа на любой чайной фабрике. Более крупные остатки прессуют в плитки и кирпичи, более мелкие — таблетуют. Мелкие чай используются и *в пакетиках*.

Интересно, что идее производства пакетированного чая мы обязаны импортеру из Нью-Йорка Томасу Саливану (1904). Желая сэкономить при рассылке образцов клиентам, он решил паковать их не в металлические баночки, как было принято, а в шелковые мешочки. Поскольку это было незнакомо торговцам, они решили, что мешочек нужно опустить прямо в чашку. Торговцам это понравилось, и Саливану стали заказывать чай именно в такой упаковке.

Первые мешочки были из шелка или хлопка, содержали по 2 г чая, фасовка происходила вручную. Позднее для изготовления пакетиков стали использовать перфорированный целлофан, а сейчас используется особая, обесцвеченная окислением бумага, не влияющая на вкус напитка.

Весь процесс пакетирования механизирован: применяются специально сконструированные машины, ежеминутно заполняющие тысячи пакетиков любой (круглой, квадратной, пирамидальной) формы. Каждый пакетик содержит в среднем 2,27 г чая.

Экстрагированные чай производятся в виде жидкого экстракта или в сухой кристаллической форме. Это

быстрорастворимые чай. Их выпускают в герметической упаковке. Торговые сорта чая отличаются от промышленных. Их получают путем смешивания различных промышленных сортов.

Названия некоторых специальных чаев происходят от единственных в своем роде смесей, куда они входят, от соответствия какому-либо времени суток или от имени их создателя. Например, «Английский завтрак» (English Breakfast), «Послеобеденный чай» (Afternoon Tea), «Серый граф» (Earl Grey). Чай с травяными или фруктовыми добавками не считаются настоящим чаем.

Традиция смешивания чаев разного происхождения имеет в России давнюю историю. Столетия назад, когда еще не было железных дорог, чай из Азии перевозили караванами верблюдов. Путь был долог и опасен, снабжение было непостоянным. Не желая терять ни грамма драгоценного груза, торговцы смешивали разные прибывающие чайные грузы и продавали смеси даже охотнее, чем отдельные их составляющие. Так появился чай «Караван», обладавший отменным вкусом и пользовавшийся большим спросом.

Смешивание, или *купажирование*, — сложный, тонкий процесс, требующий напряженной работы людей редкой профессии, которые дегустируют чай, — титестеров. Они должны обладать необычайно тонким вкусом и обонянием и постоянно быть в состоянии выполнить большой объем работы.

Чайные фирмы имеют, как правило, свои рецептуры смешивания. Для зарубежных титестеров главное — вкус чая и цвет разваренного листа. Наши специалисты выделяют 5 показателей: *внешний вид, интенсивность настоя, аромат, вкус и цвет разваренного листа.*

Смешивать можно чай одной страны и чай, выросшие в разных странах.

Если на коробке вы видите «Сделано в Китае», значит, эта смесь состоит из различных сортов, выросших в Китае. Точно так же — в Индии, Шри-Ланке и т. д. Смеси, составленные из сортов чая разных стран, имеют особые названия, например «Юбилейный», «№ 36», «№ 300», «Купеческий» и другие.

Ароматизированные чай можно получить из всех типов байховых чаев. Ароматизация не влияет на биохимический состав чая. В результате нее чай приобретает какой-то один, дополнительный, четко выраженный аромат. *Ароматизируют чаще всего чаи среднего качества и лишь иногда — высокого.*

Существуют *два способа ароматизации*. Один, ручной, известен с древних времен. В готовый чай добавляют различные душистые цветы, корни, семена растений, например жасмин, семена аниса, корни ириса и куркумы. Чай, еще теплый после сушки, рассыпают слоями, перемежая их со слоями ароматизаторов, тщательно перемешивают. Через определенное время ароматизатор вручную выбирают из чая. Затем чай снова подсушивают и добавляют иногда сухие ароматизаторы — примерно 2,5 кг на 50 кг чая. Это дорогой способ.

Второй способ дешевле. Это ароматизация с помощью синтетических эссенций, которые повторяют формулу своих природных аналогов. Наличие ароматизаторов указывается на упаковке.

Российские потребители скептически относятся к искусственным ароматизаторам. Но специалисты Института питания утверждают, что эссенции не вредны для здоровья, а по качеству и вкусу часто превосходят натуральные

продукты. В международном масштабе качество чая оценивается по 10-балльной системе, от «самого редкого» до «низшего». Между ними — сорта «высочайший», «высокий», «хороший средний», «средний», «ниже среднего».

Торговые обозначения сортов — «высший», «первый», «второй», «третий». Как правило, чаепроизводящие страны и фирмы специализируются на определенных типах и сортах чая. Пожалуй, только Китай производит все, а красные и желтые чаи делают вообще только здесь. Япония специализируется главным образом на зеленых байховых чаях, а Шри-Ланка, Индонезия, Россия выпускают только черные. В Лаосе есть синий чай, представляющий собой своеобразную разновидность зеленого.

Крупные фирмы, торгующие чаем, обычно включают в название чая название фирмы и сорт. В России название дается по местности, где произрастает чай, и указывается сортность: «Краснодарский», «Грузинский экстра» и т. д.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

Наиболее известные разновидности черного чая: *кимун, дянь хун (юньнань), ассамский чай, дарджилинг, цейлонский, «Эрл Грей», лапсанг сушонг*. Вкус черного чая лишен горечи, настой имеет оранжевый или красный цвет. Чай обладает сложным действием, одновременно тонизирующим и успокаивающим.

Красные чаи получили большое распространение среди европейцев, потому что этот сорт чая не подвергался большим изменениям и порче при его транспортировке. Именно этот сорт чая европейцы (в частности, англичане) начали культивировать в своих колониях после потери

Китай как источника чая. В Европе этот чай получил название «черный».

Рассмотрим основные разновидности черного чая.

Ассам, или **ассамский чай** (*Assam*), — сорт черного крупнолистого чая, выращиваемого на северо-востоке Индии, в долине реки Брахмапутры. В дикой природе растение может достигать высоты 20 м, но на плантациях ему не дают вырастать более 2 м (для удобства сбора). Ассамское дерево достаточно неприхотливо и дает хороший урожай, хотя неблагоприятные внешние воздействия, несомненно, сказываются на качестве урожая.

Ассам, так же как и смешанные чаи с ассамом, нередко продаются в Великобритании как «чаи к завтраку» (англ. *breakfast tea*).

Чай собирается 2 раза в год: весной (март-апрель) и летом (июль-сентябрь). Основной объем чая собирается во время второго сбора, который при этом считается самым хорошим. Второй сбор, который обычно длится до сентября, может быть продлен до декабря. В этом случае появляется третий сбор — зимний.

Ассам легко определить по специфическому, пряному, немного цветочному аромату с необычными для черного чая *медовыми нотками*. Этот сорт чая прекрасно сочетается с молоком, сахаром и лимоном, но для более полного удовольствия от ассамского послевкусия лучше ни с чем его не смешивать.

Для лучшего ощущения послевкусия после каждого глотка воздух рекомендуется выдыхать наполовину через рот, а наполовину — через нос. Наградой за это будет легкий солодовый привкус с почти ментоловым свежим оттенком.

Дарджилинг (англ. *Darjeeling*) — чай, выращенный в окрестностях одноименного города в северной горной части Индии в Гималаях, собранный и изготовленный с соблюдением определенных условий. Плантации находятся на высоте 750–2000 м над уровнем моря.

Дарджилинг иногда называют «чайным шампанским». Он традиционно ценится выше прочих черных чаев, особенно в Великобритании и бывших британских колониях. При правильном его заваривании получается светлый напиток с утонченным мускатным, слегка терпким вкусом и цветочным ароматом. Такие свойства обеспечиваются особыми условиями произрастания чая: холодным и влажным климатом, высокогорным расположением плантаций и особенностями почвы.

Чай дарджилинг выращивается на территории округа Дарджилинг, расположенного в северной части индийского штата Западная Бенгалия. Лишь сертифицированные чайные хозяйства имеют право продавать свою продукцию под маркой «дарджилинг».

В отличие от других сортов черного чая дарджилинг подвергается ферментации не полностью (~90%), и по этому признаку он приближается к улунам. Для дарджилинга обычно используется китайская разновидность чайного куста (*Camellia sinensis* var. *sinensis*), в то время как для большинства других сортов индийского чая и для цейлонского чая используется растение ассамской разновидности (*C. sinensis* var. *assamica*).

Сбор чая осуществляется вручную. При этом берутся верхушки молодых побегов с двумя листьями и почкой. Такие верхушки называются *флеши*. Для производства 1 кг чая требуется приблизительно 22 000 таких флешей, каждая из которых собирается вручную.

Завяливание — предварительное подсушивание, при котором лист теряет часть влаги и размягчается. Для завяливания листья равномерно распределяют в емкостях, через которые пропускают горячий и холодный воздух. Процесс длится около 16 часов.

Завяленные листья загружаются в механические роллеры, где они *скручиваются*. При этом выделяется часть сока.

Ферментация проводится в прохладных и влажных помещениях, где сырье распределяется тонкими слоями. В ходе ферментации сок, выделившийся во время скручивания, окисляется на воздухе. Процесс длится от 2 до 4 часов.

После ферментации листья *сушат* в сушильных машинах. Сушка длится около 30 минут. Это последняя стадия обработки листа.

После окончания обработки чай *сортируют* и *фасуют*.

Чай, собранный в разные сезоны, имеет свои особенности:

Первый сбор (англ. *first flush*) собирается в марте-апреле, после весенних дождей. Имеет легкий, мягкий вкус и свежий аромат. Цвет настоя наиболее светлый.

Второй сбор (англ. *second flush*) собирается в мае-июне. Цвет настоя янтарный. Вкус более вязкий. Чай этого сбора считается наиболее качественным.

Дождевой сбор (англ. *summer flush* или *rain flush*) собирается в июле-сентябре, во время сезона дождей. Цвет настоя наиболее темный. Вкус более сильный, но менее изысканный. Чай этого сбора, как правило, ценится ниже остальных.

Осенний сбор (англ. *autumnals*) собирается после сезона дождей, в октябре-ноябре. Обладает менее изысканным, чем первый и второй сборы, вкусом и ароматом и медным цветом настоя.

Иногда выделяют промежуточные варианты, которые собираются между этими основными сезонами. В период с декабря по февраль урожай не собирается.

Как и любой чай, дарджилинг очень чувствителен к условиям хранения. Его лучше всего хранить подальше от сильных запахов, влаги и солнечных лучей, в вакуумных упаковках либо керамических или стеклянных банках с крышками. Оптимальная температура хранения — +5...+10 °С, то есть — в холодильнике.

Срок хранения большинства дарджилингов — не более 2 лет. Со временем чай теряет присущий ему тонкий аромат. Поэтому *свежесть* — один из главных показателей качества чая. Качественный дарджилинг обязательно должен иметь в маркировке год урожая и сезон — период сборки. Определенные сорта дарджилингов могут храниться 5 и больше лет, при этом вкус и аромат улучшаются. Такие чаи могут иметь маркировку *Vintage*, «выдержанный».

Дянь хун — китайский красный (по европейской классификации черный) чай, считающийся весьма высококачественным. Его основной отличительной особенностью является преобладание в нем золотистых почек, а также содержание в заварке для придания аромата личи, розы и лонгана.

Цвет напитка — золотисто-оранжевый, запах — сладкий, но не вяжущий. Более дешевые разновидности дянь хуна имеют более темный коричневый оттенок и очень горький вкус. Китайская провинция Юньнань — родина

дикого чая (камелии китайской). В этой провинции производится большинство китайских красных чаев и пуэров.

Из провинции Юньнань раньше обычно экспортировался рассыпной чай, напоминающий современный пуэр. Собственно, сорт дянь хун — относительно новая продукция этого региона, его производство началось в первой половине XX века.

Дянь хун лучше всего заваривать в посуде из фарфора или исинской глины, используя только что вскипяченную воду (t° от 90 до 100 $^{\circ}\text{C}$). *Нельзя допускать, чтобы чай перестоялся, иначе он станет горьким и вяжущим, особенно если это дешевый сорт.*

Разновидности чая дянь хун:

Ломаный дянь хун — дешевый сорт, используемый в смесях. В нем очень мало золотистых почек, и он весьма горек. Заварка в основном черного цвета, с редкими золотистыми вкраплениями. Сам напиток красно-коричневый. Категория ВОР.

Золотой дянь хун — сорт дянь хуна с относительно небольшим количеством черного листа, включающий в основном золотистые почки. По цене сходен с дянь хуном «чистое золото», но несколько отличается по вкусу, в нем не так заметна сладость, типичная для лучших сортов дянь хуна. Напиток оранжевого цвета. Категория — от ОР до TGFOP.

Дянь хун «чистое золото» — высший сорт дянь хуна. Содержит исключительно *золотистые почки*. Напиток ярко-красного цвета, со сладким вкусом и запахом. Категория — от TGFOP до SFTGFOP.

Кимун — китайский красный (по европейской классификации черный) чай из уезда Цимэнь провинции Аньхой в Китае. Имеет легкий *привкус вина, фруктов и сосны*.

Таким образом, это для нас некоторые чаи, в том числе кимун, черные. А по китайской классификации чаев они относятся к красным. Так как черные чаи в Китае — это только пуэры.

Кимун — молодой сорт, он был выведен в 1875 году и получил популярность в Англии. Содержит меньше кофеина чем, например, ассамский чай.

В Китае кимун употребляется без молока и сахара. Обширно используется в составе чайных купажей в Европе.

Чай кимун прославил свою родину на весь мир. Интересен тот факт, что сами китайцы почти не пьют красный чай, отдавая предпочтение зеленым, улунам и пуэрам. А вот на территории Казахстана и России, наоборот, люди в большинстве пьют черный чай. Хотя в последнее время заметен повышенный интерес к китайским улунам.

Так что, если вы хотите попробовать хороший китайский красный чай и у вас появится возможность познакомиться с кимунским, не раздумывайте. Обязательно пробуйте! Он меняет ваше представление о черных чаях. Он очень и очень необычен. Красивейший янтарный настой. Невероятно легкий медовый аромат с фруктовыми нотками. Многогранный вкус. Легкий дымок, не резкий, ненавязчивый. Наоборот, очень притягательный, почти прозрачный, но уловимый. Затем легкий сладковатый цветочный шлейф и приятное послевкусие. Непродолжительное, но очень яркое.

Разновидности чая кимун:

Кимун-маофэн, или просто маофэн, что означает «мохнатый кончик», имеет наиболее интересный вкус.

Кимун-синья — ранний чай.

Кимун-хаоюй содержит много кончиков (типсов) и считается лучшим кимуном.

Хубэй-кимун формально не является кимуном, но очень схож с ним и происходит из соседней провинции Хубэй.

Лапсан соучун — один из самых известных сортов чая из Южного Китая. Отличается своеобразным вкусом и ароматом («копченый чай» или «дегтярный чай»). По китайской классификации относится к красным чаям.

Родина чая — китайская провинция Фуцзянь, чайные плантации на склонах горы Чжэн Шань. Уже с 1610 года или 1650 года в горах Уишань, в деревне Син Ху Чжэнь, в районе Нань Ли существовало производство чая *чжэн шань сяо чжун*. Аналогичные чаи производятся также в соседнем районе и называются «Вай Шань сяо чжун» — «малый вид с горы Вай Шань».

Сяо чжун с горы Чжэн Шань считается самым лучшим из чаев «малого вида». Так как лучшие сорта *чжэн шань сяо чжун* копятятся именно на сосновых ветках, за смолистый сосновый запах их иногда называют «лао сун сяо чжун» — «старая сосна».

В настоящее время настоящий *чжэн шань сяо чжун* крайне редок. Поэтому лапсанг сушонгом называют все чаи, приготовленные по технологии, сходной с технологией приготовления *чжэн шань сяо чжун*.

При изготовлении лапсанг сушонга используется первое подвяливание при солнечном свете. Затем чай скручивается. После скручивания чай сыпается в корзины,

где и происходит ферментация. Это делается рядом с огнем или над очагом, чтобы повысить температуру чая. В течение 6–8 часов он прогревается до тех пор, пока из него не выйдет вкус и запах зелени. В результате этой процедуры поверхность листьев приобретает красно-бурый цвет. Во время сушки и прожаривания чай прогревают на сосновых дровах (корнях китайской ели). В результате чай приобретает смолистый сосновый запах.

Согласно китайскому чайному канону, высококлассный *чжэн шань сяо чжун* имеет настой насыщенного красно-бордового цвета и красный лист, *аромат южных плодов гуйюань и вкус, похожий на вкус цветов корицы*.

Начинающие обычно сравнивают его аромат с запахом скипидара, лыжной мази, жженой резины, копченой рыбы, копченой колбасы, копченого сыра, бальзама «Золотая звезда». Искушенные любители различают в чае нотки дыма и древесины, а также сладкого имбиря, карамели, чернослива и сушеной груши.

Чай особенно хорош в холодное время года. Рекомендуется пить его после длительных физических усилий на холоде, например после занятий альпинизмом, лыжных прогулок.

Для заварки нужна 1 ч. ложка на 200–300 мл чая. Лучше настаивать чай подольше, 7–10 минут, для чего необходимо держать заварочный чайник в тепле. Можно заваривать 3–4 раза. Перед употреблением чая рекомендуется сделать небольшую паузу, вдыхая его аромат.

Иногда с первого раза чай не нравится. Для того чтобы привыкнуть к аромату и вкусу чая, нужно попробовать чай несколько раз.

Не рекомендуется пить лапсанг сушонг с сахаром, но допустимо делать это с лимоном. К этому чаю хорошо

подходят острые закуски: острый сыр, бастурма. Также можно попробовать выпечку с молочной или творожной начинкой (например с творожным кольцом или ватрушкой).

Лапсанг сушонг поставляется для английского парламента и дома королевы Великобритании. Известно, что лапсанг сушонг был любимым чаем Уинстона Черчилля.

Цейлонским чаем называют чай, который выращивается на острове Шри-Ланка, ранее называвшемся *Цейлон*.

Шри-Ланка занимает третье место в мире по производству чая, после Китая и Индии, и является одним из крупнейших экспортеров на мировой рынок. Основная часть производимого на Шри-Ланке чая приходится на черный и зеленый чай.

Цейлонский чай в основном представлен *чаями однородного, среднего качества*, выращенными на небольших и средних высотах. *Высокосортные чаи* выращиваются в небольших количествах на плантациях, расположенных на высокогорье в южной части острова.

В период голландской колонизации на острове начали выращивать корицу. Позднее, в британский период, на выращивание корицы была объявлена монополия Ост-Индской компании. Однако экономический спад 1830-х годов в Британии затронул и коричные плантации, и от них было решено отказаться ввиду нерентабельности. Основной культурой, выращиваемой на острове, стал кофе. В результате большого спроса и высокой цены на кофе на европейском рынке уже к 1840 году производство кофе достигло значительного расцвета. В 1869 году кофейная промышленность все еще процветала, но вскоре после этого грибковая инфекция уничтожила все кофейные плантации Цейлона.

Одним из первых плантаторов, начавших выращивать чай на острове, был плантатор Джеймс Тейлор. Он организовал первые поставки чая в Лондон в 1891 году. За год до этого крупный британский предприниматель Томас Липтон заинтересовался цейлонской чайной промышленностью и, отправившись туда в самом начале ее развития, скупил по низкой цене ряд плантаций для того, чтобы иметь возможность поставлять чай в свои магазины напрямую, экономя на услугах посредников. В результате чай обходился ему дешевле, и он смог успешно конкурировать с магазинами, продающими чай из других регионов. Липтон провел масштабную рекламную кампанию своего чая и продавал его по цене 1 шиллинг и 7 пенсов за фунт, в то время как средняя цена на чай в Англии составляла 3 шиллинга. Это позволило ему в короткие сроки занять большую нишу на рынке чая. За заслуги перед британской короной королева Виктория наградила его рыцарским титулом. Позднее Липтон распространил торговлю чаем и на Соединенные Штаты. Огромные рекламные щиты долгое время возвышались над складами Липтона в нью-йоркском порту.

«Эрл Грей» (англ. *Earl Grey*, дословно — «Граф Грей») — один из самых распространенных сортов ароматизированного чая. *В классическом виде представляет собой черный чай с добавлением масла, полученного из кожуры плодов бергамота.* В последнее время название также распространилось на зеленый и белый чай (что является ошибкой), ароматизированные маслом плодов бергамота.

В народе данные сорта чая иногда именуются «Седой граф» (фамилия «Грей» в принципе может быть переведена как «седой» и таким образом обозначать цвет волос

граф). Название прижилось, некоторые небольшие фирмы начали выпускать ароматизированный маслом бергамота чай под названием «Седой граф».

Считается, что этот сорт чая назван в честь графа (эрла, англ. *Earl*) Чарльза Грея (1764–1845), который являлся премьер-министром Великобритании в 1830–1834 годах. Согласно известной версии, один китайский мандарин выслал Грею образцы этого чая за то, что британские моряки спасли его сына после кораблекрушения. Достоверность этой истории вызывает сомнения ввиду того, что в Китае больше в употреблении зеленый чай, а «Эрл Грей» первоначально изготавливался из черного чая, выращенного на Цейлоне и в Индии. Кроме того, в Китае бергамот практически не растет, вследствие чего сомнительно, что китайцы вообще имели возможность ароматизировать им чай. Наконец, Чарльз Грей известен в Англии как инициатор общего сокращения торговых отношений с Китаем, в том числе торговли чаем. Впрочем, существует «индифицированный» вариант этой версии, по которой секрет чая открыл Грею некий индийский раджа, чьего сына британцы спасли от нападения тигра.

Помимо красивой истории со спасением сына раджи, существуют и другие версии происхождения данного сорта чая (зачастую имя Чарльза Грея в них даже не фигурирует), в том числе и весьма прозаичные. По одной из таковых, в 1838 году некое английское судно, перевозившее партию чая и бергамотового масла из Индии в Великобританию, попало в шторм. Во время качки несколько бочек с бергамотовым маслом перевернулись (в другом варианте — разбились бутылки), и масло залило тюки с чайным листом. Дороговизна обоих грузов не позволила владельцу корабля просто выкинуть «испорченный» чай,

который впоследствии попал на прилавки и пришлось по нраву англичанам. Новый сорт назвали по имени лорда Грея, владевшего индийскими чайными плантациями.

По еще одной версии, создателем бренда «Earl Grey» был лорд Джордж Стаунтон. Еще в 1793 году он, так же как впоследствии Чарльз Грей, отправился с дипломатической миссией в Китай. Там он отведал зеленый чай, ароматизированный горьким апельсином. По возвращении в Англию Стаунтон при помощи своего друга лорда Бэнкса, державшего чайный магазин, попытался воспроизвести понравившийся ему купаж. Однако за неимением горького апельсина он использовал масло бергамота, а зеленый чай заменил черным. Воспроизвести купаж не удалось, однако новая смесь также получилась удачной. Лорд Бэнкс, будучи знаком с Чарльзом Греем и зная о пристрастии последнего к ароматизированным чаям, нередко угощал его чаем с бергамотом, и впоследствии назвал купаж в честь этого политика, находившегося в те годы на пике популярности.

Привилегию введения чая с бергамотом в полноценный коммерческий оборот оспаривают лондонские компании «Twinings in the Strand» и «Jacksons from Piccadilly». Джексоны утверждают, что получили рецепт лично от лорда Грея в 1830 году и с тех пор неизменно составляют его из китайских сортов. Твайнинги возражают, что это к ним как к поставщикам Даунинг-стрит лорд Грей обратился с запросом повторить вкус того чая, который был ему прислан из Китая. Он даже якобы предоставил Твайнингам образец, который и лег в основу их версий чая «Эрл Грей». Их состав напитка довольно замысловат и включает в себя такие составляющие, как дарджилинг и лапсанг сушонг.

В ассортименте «Twinings» также имеется чай «Леди Грей», который был создан в ответ на отзывы потребителей, на чей вкус аромат «Эрл Грей» был слишком грубым. В составе «Леди Грей» отсутствует бергамот, а известный, но более нежный аромат достигается добавлением к листьям чая апельсиновой (3%) и лимонной (3%) цедры, а также натурального цитрусового ароматизатора (2%).

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Зеленый чай — это чай, подвергнутый минимальной ферментации (окислению).

И зеленый, и черный чай получают из листьев одного и того же чайного куста, однако различными способами. Зеленый чай предварительно часто фиксируется паром температурой 170–180 °С; окисление продолжается не более двух дней, после чего обычно прекращается нагревом (традиционно в горшках, как принято в Китае, или под паром, как принято в Японии) или вообще не проводится. Чай оказывается окислен на 3–12%.

Многочисленные восточно-азиатские сорта зеленого чая обладают заметными различиями, связанными с условиями выращивания, сбора и обработки чайных листьев. Зеленый чай происходит из Китая и традиционно популярен в Азии (в Японии, Корее, на Ближнем Востоке). В более западных странах, где традиционно преобладает черный чай, рост популярности зеленого чая пришелся на конец XX века.

Приготовление чайного напитка называется *завариванием*. Как правило, чая должно быть 2 г на 100 мл воды, или около 1 ч. ложки зеленого чая на 150 мл. Для высококачественного чая, такого как гекуро, используется большее

количество чайного листа, который можно заваривать несколько раз в течение короткого времени.

Время заваривания и температуры воды различаются для разных сортов зеленого чая. Наибольшая температура заваривания — 81–87 °С, а наибольшее время заваривания — от 2 до 3 минут. Наименьшая температура заваривания — 61–69 °С, а наименьшее время — около 30 секунд. Обычно низкокачественный зеленый чай заваривается дольше и при более высокой температуре, в то время как чай высшего качества заваривается быстрее и при низкой температуре.

Если зеленый чай заваривать в слишком горячей воде или слишком долго, то он будет горьким, вяжущим, независимо от качества сорта. Зеленый чай высокого качества может завариваться несколько раз — 2 или 3 заваривания.

Техника заваривания играет очень важную роль и при правильном исполнении не дает чаю приобрести переваренный вкус. Следует предварительно нагреть емкость для заваривания чая или чайник, чтобы не дать чаю сразу остыть. Принято добавлять горячую воду к чайному листу, оставшемуся в чашке или чайнике по мере выпивания чая, до тех пор пока вкус не пропадет.

Зеленый чай содержит полифенолы, в частности катехины. Зеленый чай также содержит каротиноиды, токоферолы, аскорбиновую кислоту (витамин С), минералы, такие как хром, марганец, селен и цинк, и некоторые фитохимические соединения. Это более сильный антиоксидант, чем черный чай.

По результатам некоторых наблюдений и исследований, зеленый чай может уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, кариеса, рака, образования камней в почках, а также повысить плотность

костной ткани и когнитивные (связанные с познавательной деятельностью) функции.

За последние несколько десятилетий зеленый чай подвергался многим научным и медицинским исследованиям с целью определения степени пользы для здоровья. В официальном отчете, опубликованном Американской кардиологической ассоциацией, сказано, что в течение 5-летнего исследования 1900 пациентов с историей острого инфаркта миокарда было выявлено, что вероятность умереть от повторного инфаркта снижена на 44% при употреблении более двух чашек чая в день. Также замечено, что регулярно пьющие зеленый чай имеют более низкие возможности развития болезней сердца и некоторых видов рака, но зеленый чай не рекомендуется для профилактики рака молочной железы. Хотя зеленый чай недостаточно повышает скорость метаболизма, чтобы вызывать быструю и ощутимую потерю веса, было замечено, что экстракт зеленого чая, содержащий полифенолы и кофеин, стимулирует окисление жиров, повышает скорость обмена веществ на 4% без увеличения частоты сердечных сокращений.

Исследования, проведенные в Бирмингемском университете, показали, что средний уровень окисления жира на 17% выше после приема зеленого чая, чем после приема плацебо. Прием пищи с экстрактом зеленого чая может не только увеличить окисление жиров при умеренно интенсивных тренировках, но и повысить чувствительность к инсулину и толерантность к глюкозе.

Исследования, проведенные в университете королевы Маргарет, в Эдинбурге, рассматривали эффекты краткосрочного потребления зеленого чая группой студентов в возрасте 19–37 лет. Участникам была предложена диета

и 4 чашки зеленого чая в день в течение 14 дней. Результаты показали, что такое потребление зеленого чая снижает систолическое и диастолическое кровяное давление, уровень общего холестерина, жира и вес тела. Эти результаты говорят о роли зеленого чая в снижении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование было в основном направлено на решение проблемы избыточного веса у населения и уменьшение высокого риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

В исследовании, проведенном в Израильском технологическом институте, было показано, что основной антиоксидант зеленого чая полифенол (EGCG) борется с болезнью Паркинсона и болезнью Альцгеймера, помогает защитить клетки мозга. Результаты исследования под руководством доктора Сильвии Манделл были представлены на Четвертом международном научно-техническом симпозиуме по чаю и здоровью человека в Вашингтоне, в 2007 году. Исследование, проводившееся при национальном институте химии в Любляне, Словения, показало антимикробную активность экстракта зеленого чая.

В исследовании 2004–2005 годов с участием 2018 китайских женщин, потреблявших грибы и зеленый чай, риск развития рака груди оказался на 90% меньше обычного.

Недавнее исследование, выполненное в Гонконгском университете, показало, что катехины, содержащиеся в зеленом чае, поглощаются хрусталиком, сетчаткой и другими частями глаз. Поглощаемые катехины снижают окислительный стресс в глазах в течение 20 часов. Предполагается, что *зеленый чай может быть эффективным в предотвращении глаукомы и других заболеваний глаз.*

В руководстве Американской коллегии гастроэнтерологов утверждается, что прием более 3 чашек зеленого чая (средний объем — 250 мл) в сутки может быть вреден для здоровья, в частности у некоторых людей это может оказать неблагоприятное действие на печень и спровоцировать заболевания этого органа. Дневная норма не должна превышать 500 мг катехинов. Также отмечается, что опасно принимать пищевые добавки, содержащие экстракт зеленого чая, рекламируемые, в частности, как средство для похудения. Регулирования со стороны государства в отношении пищевых добавок, по мнению авторов упомянутого руководства, недостаточно, ибо одна таблетка часто содержит более 700 мг катехинов.

Разновидности зеленого чая

Китайский чай

Провинция Хунань

- *Цзюньшань иньчжэнь*, или «серебряные иглы».

Один из 10 самых известных китайских чаев, также является одной из разновидностей желтого чая.

Провинция Чжэцзян

Эта провинция является домом для самого известного из всех чаев, си ху лунцзин, а также многих других высококачественных зеленых чаев.

- *Лунцзин*, или «колодец дракона».

Это самый известный из всех китайских чаев из города Ханчжоу. Фальсифицированный лунцзин очень распространен, и большинство из чаев на рынке на самом деле производится в Сычуани и, следовательно, не является настоящим лунцзином.

- *Цзиннин хуэй мин.*

Чай назван в честь храма в Чжэцзяне.

- *Лун дин, или «драконовы горы».*

Чай из уезда Кайхуа.

- *Хуа дин.*

Чай из уезда Тяньтай.

- *Цин дин, или «зеленые вершины».*

Чай из Тянь Му.

- *Ганпаудер, или «пороховая смесь».*

Популярный чай. Возник в Чжэцзяне, но в настоящее время выращивается в других местах КНР.

Провинция Цзянсу

- *Билочунь, или «зеленая весенняя улитка».*

Известный китайский чай из Дун Тин. Как и чай лунцзин, часто фальсифицируется.

- *Дождевой цветок.*

Чай из Нанкина.

- *Цюэ шэ.*

Происходит из города Цзитань.

- *Белое облако.*

Провинция Фуцзянь

Провинция Фуцзянь известна горными зелеными чаями, а также белым чаем и улуном. Прибрежные склоны гор обеспечивают идеальные условия для выращивания чая. Зеленый чай собирают в весенний и летний сезоны.

Известные сорта чая из этого региона включают зеленые чаи *мао фэн* («меховой наконечник»), *цуй цзянь* («нефритовый меч») и *мо ли хуа ча* («жемчужина дракона»), а также белый чай *бай му дань* («белый пион») и близкий

к зеленому чаю улун *те гуаньинь* («богиня железа», «железная Богиня Милосердия»).

Провинция Хубэй

- *Юй лу*, или *гекуро*, или «нефритовая роса».
Чай в японском стиле.

Провинция Хэнань

- *Мао цзянь*, или «ворсистые концы».
Знаменитый китайский чай.

Провинция Цзянси

- *Чунь мээ*, или «драгоценные брови».
В настоящее время выращивается и в других местах.
- *Гоу гу нао*.
Известный в Китае чай, обладатель многочисленных национальных премий.
- *Юнь у*, или «облака и туман».

Провинция Аньхой

Аньхой является домом для нескольких сортов чая, в том числе трех знаменитых китайских чаев. К ним относятся следующие сорта:

- *Да фан*.
Чай из Хуаншаня.
- *Хуан шань мао фэн*, или «ворсистые пики».
Чай из Хуаншаня.
- *Лю ань гуапянь*, или «семя дыни».
- *Хоу куй*, или «царь обезьян».
- *Тунь лу*.
Чай из Туньси.

- *Хо цин*, или «зеленый огонь».

Чай из уезда Цзинсянь.

- *Улицин*.

Этот сорт был известен со времен династии Сун. С 2002 года он производится в соответствии с оригинальной обработкой компанией Тяньфан.

- *Хайсон*.

Чай среднего качества, выращивается во многих провинциях Китая, чай раннего сбора.

Провинция Сычуань

Чжу е цин, или *мэн дин цуй чжу*, или «зеленый бамбук».

Мэн дин гань лу.

Желтовато-зеленый чай со сладким вкусом.

Из листьев зеленого неферментированного чая в Китае плетут связки, обернутые вокруг одного или нескольких сухих цветков (цветущий чай).

Японский чай

Зеленый чай повсеместно распространен в Японии и обычно известен как просто «чай». Его также называют «японский чай», хотя впервые он появился в Китае еще при династии Сун, а принес его в Японию Эйсай, японский буддийский монах, который также основал японскую школу Риндзай.

Сорта чая различают как по качеству и используемым частям чайного куста, так и по способу их обработки. В пределах каждого сорта существует много вариаций и по цене, и по качеству. *Также существует множество особых видов чая, которые не вписываются в обычные рамки.*

В самой Японии лучшим считается чай из города Удзи, в префектуре Киото: его называют *удзи-тя*. В префектуре Сидзуока производится до 40% сырого чайного листа.

- *Гекуро*, или «жемчужная роса».

Гекуро является тонким и дорогим видом, который отличается тем, что в течение примерно 20 дней выращивается в тени, а не на солнце. Название «гекуро» переводится как «жемчужная роса» и отражает бледно-зеленый цвет настоя. Чай также имеет различный аромат.

- *Кабусэтя*, или чай из венчиков.

Кабусэтя производится из листьев, выращенных в тени до сбора, хотя и не так долго, как гекуро. Он имеет более тонкий вкус, чем сэнтя. Иногда при продаже выдается за гекуро.

- *Сэнтя*.

Самый распространенный в Японии зеленый чай. Выращивается на солнечном свету. Название описывает способ получения напитка и означает то, что сэнтя необходимо настаивать в процессе заварки.

- *Фукамусия*, или *густо заваренный чай*.

Сэнтя, который обрабатывался паром в 2 раза дольше обычного, для придания напитку более глубокого цвета и более полного вкуса.

- *Тамарекутя*, или *гуритя*, или *круглый зеленый чай*.

Тамарекутя имеет острый вкус, долгое миндальное послевкусие и глубокий аромат с тоном цитрусовых, трав и ягод.

- *Бантя*.

Это зеленый чай низшего сорта, сэнтя самого низкого качества, изготавливается из листьев третьего и четвертого сбора, собранных в конце лета — начале сентября. В состав

аки бантя (осенний бантя) могут входить не только чайный лист, но и подстриженные ненужные ветви чайного куста.

- *Камаиритя*, или *высушенный в печи чай*.

Камаиритя — «чай, выжаренный на сковороде» (буквально). Камаиритя обычно не обрабатывается паром и не имеет характерного горького вкуса большинства японских чаев.

- *Побочные продукты сэнтя* или *гекуро*.
- *Кукитя*, или *чай из стеблей*.

Чай из стеблей, черенков и веток. Кукитя имеет легкий ореховый и не сильный сливочно-сладкий вкус.

- *Мэтя*, или *чай из бутонов и почек*.

Чай мэтя изготавливают из почек и кончиков молодых листьев чайного куста. Мэтя собирают весной и в процессе изготовления скручивают как обычный листовой чай. По качеству мэтя располагается между гекуро и сэнтя.

- *Конатя*, или *порошковый чай*.

Конатя — пыль и порошок, оставшийся после обработки гекуро или сэнтя. Этот чай дешевле, чем сэнтя, и обычно подается в суши-ресторанах.

- *Маття*, или *растертый чай*.

Тонко помолотый чай, сделанный из тэнтя. Процесс выращивания и сбора маття аналогичен процессу выращивания гекуро. Используется в основном для чайной церемонии. В Японии маття также используется для придания мороженому и другим сладостям вкуса зеленого чая.

- *Гэммайтя*, или *коричневый рисовый чай*.

Это смесь из бантя (иногда сэнтя) и жареного гэммай (коричневого риса). Его часто смешивают с небольшим количеством маття для улучшения цвета.

- *Ходзита, или обжаренный чай.*

Зеленый чай, жареный на угле (обычно из сырья бантя).

- *Тэнтя, или чай для помола.*

Полуфабрикат, используемый для изготовления маття. Название отражает то, что он должен быть помолот. Имеет мягкий сладкий вкус, благодаря тому, что, как и гекуро, выращивается в тени. В процессе сушки он не подвергается скручиванию, а остается в первоначальном виде, то есть плоским.

- *Аратя, или грубый чай.*

Полуфабрикат, используемый для производства сэнтя или гекуро (для чая в пакетиках). Такой чай может содержать все части чайного растения.

- *Синтя, или новый чай.*

Чай раннего сбора.

- *Фуммацутя, или порошковый чай.*

Молотый зеленый чай — мгновенно растворяется в воде (наподобие растворимого кофе).

Отдельно рассмотрим упомянутый выше зеленый чай *маття*, или *матча*. В Японии этот чай является одним из любимых напитков. Довольно долго этот чай был привилегией богатых и знатных людей. Своими удивительными качествами матча выгодно отличается от других чаев, так как содержит в себе много ценных микроэлементов, которые положительно влияют на обмен веществ в организме.

Зеленый чай матча выращивают в Японии в специальных условиях. *Перед сбором урожая чайные кусты затеняют для того, чтобы сохранить нежный вкус чая.* В таком затененном листе больше *тиамина*, который придает чаю *мягкость и натуральную сладость*, а *танин*, обеспечивающий чай *терпкостью и горечью*, отсутствует.

После сбора на заводе чайные листья пропаривают, чтобы остановить процесс ферментации, при котором сохраняются все полезные витамины и микроэлементы. Затем листья сушат, отделяют от прожилок. В таком виде их помещают в особую камеру для созревания. Созревший таким образом чай *растирают в пудру* и фасуют.

В отличие от обыкновенного чая, матча во много раз полезнее за счет того, что при заваривании растворяется полностью. Все полезные вещества на 100% сохраняются. С чаем матча наш организм получает витамин С, аминокислоты и микроэлементы, заряжающие человека на целый день положительной энергией и хорошим настроением.

Также чай матча — отличный санитар. Он с легкостью очищает организм от токсинов и всевозможных вирусов. Помогает нормализовать давление. Чай матча отлично справляется с похмельем и всевозможными отравлениями. *Он способен даже блокировать развитие раковых клеток.*

В Японии чай матча используется и в кулинарии. Уникальные свойства позволяют ему быть лидером среди чайных напитков.

Заваривание чая матча отличается тем, что его *заваривают не в чайнике, а в достаточно большой чаше*, взбивая венчиком продолжительное время *до появления густой пены*. Затем, немного остудив, приступают к чаепитию. *Этот волшебный напиток способен как взбодрить, так и успокоить. Он универсален в своем действии.* Выпитый утром, он нежно разбудит вас, подарит ясность уму, напоит живительной силой. В полдень поможет поддержать организм в тонусе. Вечером расслабит и успокоит, при этом сохранит жизненные силы вплоть до самого сна.

В Японии матча пьют при каждом удобном случае. Его очень ценят за редкостные и удивительные качества.

Чай матча желательно хранить не больше года. Упаковка должна полностью исключить доступ кислорода. С проникновением кислорода начинается разрушительный процесс всех тех полезных веществ, которые содержит в себе чай матча. Исключительно из этих соображений чай матча фасуют маленькими порциями по 20, 40, 100 г.

Благодаря универсальным качествам чая матча, его *используют в кулинарии, добавляют в шоколад, делают мороженое.*

Чай матча является прекрасным средством *против кариеса*, поэтому его применяют в производстве зубных паст.

ЖЕЛТЫЙ ЧАЙ

Желтый чай — вид чая, подвергнувшегося слабой ферментации (окислению). Желтый чай по классификации по степени ферментации стоит на третьем месте после зеленого, примерно 7–10% ферментации.

Желтый чай изготавливается из сырья высокого качества, исключительно в Китае, в провинциях Сычуань, Хунань, Чжецзян, Фуцзянь. *Считается императорским чаем, очень долгое время желтый чай тщательно оберегался от иностранцев, за разглашение его тайн строго карали.* Известен с эпохи Тан (VIII век нашей эры). Долгое время был привилегией только императора и высшей знати.

Разновидности желтого чая: почковый — цзюньшань инь чжэнь («серебряные иглы с горы Цзюньшань»), инь чжэнь («серебряные иглы»), мэн дин хуан я, а также

листовые, которые делятся на «маленькие» и «большие чайники» — хошань хуан я, бэйган маоцзянь. Самый редкий вид китайского чая.

Традиционные сорта, такие как цзюнь-шань, инь чжэнь и мэн дин хуан я, *изготавливаются из сырья высшего качества, только из «жирных» — плотных и тяжелых, неповрежденных почек.* Для этого чая есть правило «9 несрываемых», согласно которому нельзя собирать чай в дождливый день; нельзя срывать почку, покрытую росой; почку фиолетового цвета; полую почку; хотя бы малость раскрывшуюся почку; почку, поврежденную насекомыми или морозом; вялую почку, а также слишком длинную или слишком короткую почку.

Процесс изготовления такого чая может занимать около 3 суток, происходит в несколько этапов, вкусообразующим является томление в пергаментных, тканевых мешках или кучах, и требует высокого мастерства, точности, так как нужно очень внимательно отслеживать температурный режим, скорость ферментации листа. Для запуска процесса томления собранный лист быстро нагревается в специальной печи, а затем уже закладывается в мешки, чтоб «томиться».

Так как такой чай делается из сырья высокого качества, в нем содержится *большое количество витаминов, микроэлементов, аминокислот, полифенолов* и т. д. Снимает спазмы, головную боль, активизирует защитные силы организма. Желтый чай мягко тонизирует, способствует умственной деятельности.

Аромат желтого чая уникален, в нем есть копченые нотки, присущие только этому чаю. Чайники покрыты белым ворсом, темно-оливкового цвета с серебристым пушком. Чайники примерно одного размера, одного цвета,

сырье однородное, почки целые. Настой прозрачный, желтовато-янтарный.

Обладает *приятным, «ласкающим» вкусом*. Также настой желтого чая *дает розоватую кромку в чашке*, по которой легко определить такой чай. Вкус сладковатый, но не избыточный, бодрящий, отмечается оригинальное послевкусие.

Данный чай выпускается в рассыпном виде.

Желтый чай требует определенного способа заваривания, неправильным приготовлением можно испортить чай. Заливать чай нужно мягкой, не слишком горячей водой (66–85 °С) — крутой кипяток убьет все запахи и полезные вещества, также такой чай будет горьким. Заваривать предпочтительнее в стеклянном чайнике или чаше — чайные почки при заваривании несколько раз вертикально всплывают и опускаются, можно оценить «танец чаинок». Также можно заваривать в гайвани, в керамическом, фарфоровом или стеклянном чайнике. На 150 мл воды берется 3 г чая.

Хранить желтый чай следует в сухом помещении, в закрытой керамической посуде с хорошо притертой крышкой. Нельзя хранить чай рядом с пахнущими продуктами, так как он очень быстро впитывает посторонние запахи. Хранится около года, со временем теряет свои качества.

КРАСНЫЙ ЧАЙ

Название «красный чай» для чаев, которые в России называют черными, принято в Китае. А «черным чаем» китайцы именуют пуэр.

Улун — полуферментированный чай, который по китайской классификации занимает *промежуточное положение между зеленым и красным*. Название «красный чай» для улун *принято в России*. Этот вариант названия поддерживается и классической книгой «Чай» В. Похлебкина. Рассмотрим этот замечательный древний напиток.

По классификации по степени ферментации ферментируется на 50% (в идеале). При его обработке ферментацию не доводят до конца: ей подвергается не весь лист, а лишь его края и часть поверхности. В то же время внутренние слои чайного листа сохраняют присущую им структуру и не ферментируются. Поэтому считается, что улун *сочетает в себе свойства как зеленого чая — яркий аромат, так и красного чая — насыщенный вкус*. Различают *два подвида* — ближе к зеленым (степень ферментации меньше) и ближе к красным чаям (степень ферментации больше).

История таких чаев насчитывает около 300–400 лет. Чай этого вида используется при церемонии гунфу ча, что можно перевести как «высшее чайное мастерство».

Производится улун в Китае в 3 местах: на юге и севере Фуцзяни, в провинции Гуандун и на острове Тайвань.

Традиционно считается, что *сильноферментированные улун* появились раньше. Лучшие сорта — высокогорные, традиционно это горы Уи провинции Фуцзянь и Фениксовые горы провинции Гуандун. Изготавливаются такие чаи из сырья чайных древовидных кустарников определенного сорта, лист должен быть полностью развевшимся и мясистым. Лучшие сорта получают от так называемых материнских кустов, от которых пошел оригинальный сорт такого чая. Лучшие представители: да хун

пао, те ло хань, бай цзи гуань, шуи цзинь гуй, фэн хуан дань цун.

Слабоферментированные улуны производятся из сырья с чайных кустов, также самые лучшие — высокогорные. Лучшие представители: те гуань инь — самый популярный и известный сорт, дун дин, цуй юй, алишань, шань линь си. Также делаются из полностью развившихся мясистых листьев.

Кроме того, можно выделить отдельный вид — *ароматизированные улуны*, они ароматизируются женьшенем, цветами османтуса душистого, лепестками роз, также — *молочный улун*, для ароматизации используются экстракты разного качества. Чаще всего такие улуны делают на острове Тайвань, история производства чаев там насчитывает около 40 лет, производится очень много экспериментов с обработкой чая, которая сочетает как классические, так и современные методы. Такие улуны делаются на продажу, *сами китайцы ценят оригинальный вкус чайного листа и считают, что ароматизация портит чай.*

Один из удачных чайных экспериментов — лао ча, или *выдержанные улуны*, состаривание происходит естественным путем по определенной технологии (такие чаи ценнее) или с помощью температурной обработки. Представители: лао те гуань инь, лао ча ван.

Лучшее время сбора такого чая — осень, тогда чай сбалансирован по аромату и вкусу, весенние — уступают, такие чаи ароматнее, но недостаточно глубоки.

В отличие от остальных видов чая, для которых используются верхние листочки и листовые почки с белыми ворсинками (бай хоа, отсюда «байховый»), улуны

производятся из сочных зрелых листьев, собранных со взрослых кустов.

Собранные листья завяливаются на солнце в течение получаса-часа. Затем подсушенные листья укладывают толстым слоем в корзины и помещают в тень для ферментации. Ключевым моментом в приготовлении является то, что *во время ферментации листья каждый час аккуратно перемешивают и разминают, при этом стараясь не ломать. Такая обработка приводит к тому, что ферментируются листья неравномерно — края листьев более, чем середина.* В зависимости от длительности процесса и особенностей сырья достигается различная степень ферментации — от 20% до 60% (для большинства улунов она в пределах 40–50%).

После достижения нужной степени ферментации ее прерывают нагревом: листья просушивают при температуре 250–300 °С. Обычно сушка проводится в два этапа — сначала листья кратковременно подсушивают в течение нескольких минут, затем проводят скручивание, после чего досушивают чай, чтобы снизить его влажность и окончательно остановить ферментацию. Получившийся в результате чай упаковывают и отправляют на продажу.

Характерные особенности технологии обработки улунов дают возможность достаточно легко *определять подлинность чая*: настоящий улун всегда цельнолистовой, в нем не должно быть ломаных листьев, крошки, пыли, а его листья, разворачивающиеся в процессе заваривания, имеют характерный вид — края темные, как у листа черного чая, а листовые жилки и некоторая часть листа в средней части зеленые и сохранившие свою структуру

и прочность. Впрочем, и характерные вкусовые качества улунов делают их трудноподделываемыми.

Помимо высоких вкусовых и эстетических качеств, улунские чаи отличаются тем, что они *положительно воздействуют на физическое и психическое здоровье*. Улуны отличаются хорошей экстрактивностью, содержат большое количество эфирных масел, также отличаются танинностью, содержание кофеина в сильноферментированных чаях больше, чем в слабоферментированных. *В улунах содержится более 400 видов полезных для организма человека химических соединений*. Главные из них: соединения полифенола, кофеин, витамины С, D, E, K, В₁, В₆, В₃, В₁₂, кальций, фосфор, железо, йод, магний, селен, цинк, марганец и др. Марганец способствует поглощению организмом витамина С, укрепляет сопротивляемость организма болезням и противодействует образованию опухолей. Высокое содержание витаминов в улуне способствует укреплению волокнистых тканей стенок кровеносных сосудов, предотвращает тромбофлебит. Флавоноиды способствуют обмену веществ, помогают отторжению мертвых клеток с поверхности кожи и появлению новых молодых клеток, чем поддерживается хорошее состояние кожи; уменьшают морщины, способствуют омоложению. При регулярном употреблении чая у тучных людей снижается вес, улучшается фигура (соединения полифенола, содержащиеся в улуне, расщепляют и выводят жир из организма человека, при этом эффективность расщепления и вывода жира у чая улун лучше, чем у любого другого чая). Поэтому *улун является исключительным природным средством похудения*.

Слабоферментированные улуны: самая слабая степень ферментации у тайваньского чая вэнь шань бао чжуна:

листья такого чая светло-зеленого цвета, вытянутые, слабоскрученные, встречаются флешы — верхние части чайных побегов. *Аромат — яркий цветочный, есть сливочные нотки и нотки молодой кукурузы.*

Обычно чайники имеют форму шара светло-зеленого цвета, степень скрученности разная. *При заваривании чай полностью раскрывается и можно видеть три листочка на одной «веточке» (флешы), такой чай обычно занимает весь объем посуды. Листья цельные, в некоторых сортах есть черенок (те гуань инь); видно прожилки.*

У высококачественных сортов очень хорошо видны красные края листа и зеленое «брюшко» — центр листа. *Аромат сухого листа напоминает зеленый чай, обычно аромат улунских чаев очень яркий. Настой ярко-желтый, есть зеленые, розоватые оттенки, прозрачный. Может быть густым, как мёд, у высоких сортов. Аромат насыщенный, богатый, полный, с яркими переливами. Яркие цветочные, медовые, фруктовые нотки, встречаются сливочные оттенки. Вкус мягкий, полный, слегка травянистый, есть древесная — вяжущая нотка, запоминающееся послевкусие.*

Сильноферментированные улуны: самая сильная степень ферментации у тайваньского чая дун фан мэй женья, он ближе всех к красному чаю: листья такого чая темно-коричневого цвета, встречаются почки, покрытые белым ворсом, сырье неоднородное. *Аромат яркий медовый, отмечаются оттенки розы, ягод, по вкусу очень напоминает красный чай.* Также сюда можно отнести сорт у и жоу гуй: листья темно-коричневые, скрутка продольная. *Аромат яркий, глубокий, пряный медово-ягодный вкус, яркое послевкусие.*

Обычно чайники вытянутые, объемные, скрутка продольная, цвет — различные оттенки коричневого с зелеными, синими и серыми оттенками. Причем у отдельных сортов лист при заваривании может становиться бледно-зеленым — например, у чая бай цзи гуань. *Аромат сухого листа сильный, сладковато-пряный.* Цвет настоя желтовато-коричневатый, янтарный, оттенка гречишного меда, прозрачный. *Вкус полный, яркий, оттенки меда, пряностей, древесные вяжущие нотки, медовые, шоколадные, ягодные и т. д. Сложное запоминающееся послевкусие.* Если рассмотреть лист спитого чая, то там также можно рассмотреть жилки и красный край и зеленое «брюшко» — у высоких сортов.

Ароматизированные улун производятся из слабоферментированных улунов, как правило, качество таких чаев среднее. Искусственный аромат может забивать огрехи при производстве чая, ароматизатор сам по себе может быть разного качества. Этот продукт полностью делается на экспорт и в Китае не употребляется. Вкус такого чая напоминает вкус хорошего индийского зеленого чая с одной нотой ароматизатора на протяжении всего чаепития. *Отличие хорошего китайского чая в том, что его вкус меняется на протяжении всего чаепития.* Форма листа может быть разной, чаще всего — скатанный в шарик листик; в случае женьшеневого улун чайники покрыты кашцей из солодки и женьшеня и напоминают камушки.

Выдержанные улунские чаи делаются из слабоферментированных улунов, листья также скручены в шарики, цвет — темно-коричневый. *Аромат сухого листа пряный, сильный, есть кофейные, древесно-шоколадные нотки. Вкус сильный, бодрящий, ярко-медовый, оттенки*

сухофруктов, есть легкая перчинка. Запоминающееся послевкусие.

Заваривают улуны по-разному, в зависимости от степени ферментации. Менее ферментированные улуны заваривают не слишком горячей водой 60–80 °С, время заваривания до 3 минут. Более ферментированные сорта требуют немного большего времени заваривания и могут завариваться при температуре до 90 °С.

Лучше всего заваривать чай в чайниках из исинской глины, их делают специально с толстыми стенками для такого чая, чтоб создать хорошую температурную среду для его раскрытия. Такие чайники обычно малого размера, на треть чайника засыпают чай, на две трети — заливают воду. Заливают кипяток и сливают настой около 7 раз. Но это усредненное значение по количеству заварки, чай может быть разным по объему и весу. Чаще всего берут 4 г на 150 мл воды при заваривании в чайнике или в гайвани. Такой чай также можно заваривать в обычных фарфоровых чайниках как обычный чай, то есть 1 ч. ложка чая на одного человека + 1 ч. ложка на чайник.

Хранится такой чай в герметичной посуде с хорошо притертой крышкой, керамической, стеклянной, жестяной без доступа света и влаги, а также сильных запахов, так как чай хорошо их впитывает. С момента сбора тайваньский улун может храниться один год в морозильнике при температуре –20 °С, через год чай считается несвежим и не подходит для производства ароматизированного чая.

Известно не более 30 сортов улунов, все они производятся исключительно в Китае. По качеству они делятся на категории: *отборнейший, отборный, тончайший, тонкий, высший, прекрасный, хороший и обыкновенный.*

Все эти чаи (кроме тайваньских) имеют свою историю, их выдающиеся качества общепризнаны. Такие чаи лучше всего подходят для внимательного чаепития. Однако такие чаи чаще всего подделывают или фирмы упрощают технологию производства. В легендах о таких чаях часто упоминаются их *лечебные свойства*.

Те гуань инь — китайский слабоферментированный улун. Цвет настоя от розовато-желтого до янтарного. *Сильный обволакивающий медово-орхидейный аромат, полный (но без избытка), яркий вкус, запоминающееся долгое послевкусие*. Красивый органичный чай с богатыми вкусовыми оттенками и сильным воздействием. Особенность — выдерживает до 20 завариваний при условии соблюдения режима приготовления и применении специальной посуды. Очень дорогой и редкий чай в правильном исполнении; сейчас упрощается технология изготовления такого чая, и такой чай значительно отличается от традиционного.

Да хун пао — китайский сильноферментированный улун. Его еще называют «большой красный халат»; содержит огромное количество витаминов и микроэлементов, способствует очищению и омоложению организма. Цвет настоя золотисто-коричневатый. *Аромат сухого листа пряный, сладко-древесный, шоколадный. Вкус полный, насыщенный, бодрящий, с яркими обертонами вкусовых оттенков. Древесно-вяжущее послевкусие*. Этот чай относился к особо ценным сортам, так как рос он только в одном месте — на склонах горы Уишань. На высоте около 600 м над уровнем моря в провинции Фуцзянь чай проходил ферментацию. Настоящий да хун пао больше нельзя купить, последний урожай с материнских

кустов был передан Музеем чая, и теперь такой чай делается из потомков материнских кустов.

Пэн фэн — один из наиболее известных тайваньских сортов улунов. Название происходит от названия провинции на Тайване, где он выращивается. Это сильноферментированный улун с характерным пряным вкусом и ароматом. Настой имеет золотисто-желтый цвет, за который тайваньские улуны иногда называют «шампанскими чаями», и характерный пряный аромат.

Гуй хуа — улун, ароматизированный цветами османтуса душистого. Слабоферментированный чай с фруктовыми нотками.

БЕЛЫЙ ЧАЙ

Основная идея белого чая проста, исключительно красива и состоит в том, чтобы чайный лист подвергся как можно меньшей обработке. В технологической цепочке производства белого чая отсутствует такая процедура, как скручивание, из-за чего белый чай часто имеет весьма корявый вид — но знатоки высоко ценят эту корявость, потому что она является следствием естественного высыхания чайного листа.

В той же самой технологической цепочке отсутствует такая процедура, как ферментация (в ее искусственном, технологическом смысле) — но это не значит, что белый чай не ферментируется, потому что ферментация (как естественный процесс) в чайных листьях, из которых в итоге получится белый чай, все равно происходит.

С того момента, как чайные листья собраны с куста, и до того момента, как они высохнут и превратятся в готовый продукт, проходит некоторое время, в течение

которого ферментация в чайных листьях идет естественным образом. В конечном счете степень ферментации белого чая получается более высокой, чем у зеленого чая, что часто вызывает удивление у начинающих любителей чая, часто предполагающих, что белый чай должен быть «самым-самым неферментированным» из всех видов чая.

Нюансы производства белого чая таковы. Во-первых, *для производства хорошего белого чая используется самое лучшее сырье*. Это или традиционные для хорошего чая верхушки побегов чайного куста (почка и пара листиков), или и вовсе нераспустившиеся его почки (которые собирают, естественно, с большой осторожностью и в строго определенное время).

Во-вторых, *белый чай не просто сушат — его сушат в несколько этапов, например, сначала нагревая на солнце после сбора, а затем подсушивая в тени*. Иногда белый чай подсушивают в специальных сушильнях — но даже в этом случае сушка белого чая сильно отличается от сушки, применяемой при производстве других видов чая. Сушка белого чая является «вкусообразующим», если так можно выразиться, процессом — с ее помощью производители чая получают практически единственную возможность влиять на ход той небольшой ферментации, что происходит в чайном листе, и в конечном счете влиять на вкусо-ароматические характеристики продукта. Это звучит немного странно, но собственно высушивание чайных листьев не является единственной целью сушки при производстве белого чая. Сушка же других видов чая — это прежде всего сушка.

И, наконец, в-третьих, *при производстве белого чая с ним обращаются чрезвычайно осторожно — в результате чего чаинки качественного белого чая представляют*

собой цельные листья (хоть и скрюченные) или почки чайного куста, покрытые характерными ворсинками серебристо-серо-зеленого цвета (традиционно их называют белыми или серебристыми).

Именно цельность листьев (почек) и наличие ворсинок (в большом количестве, и не на дне емкости с чаем, а на самих чайках) являются основными визуальными признаками качества белого чая. Использование для производства белого чая некачественного сырья, нарушение технологии его изготовления или неправильное хранение немедленно приведут к «изменению внешности» белого чая: листья поломаются (или изначально будут ломаными), ворсинки обтрясутся (или их изначально не будет).

Белый чай часто считается самым редким, самым дорогим и самым роскошным из чаев. Это не совсем так — есть чаи и более редкие, и более дорогие. Ну а «роскошность» является и вовсе субъективным понятием. Однако качественный белый чай найти действительно достаточно сложно, и он действительно достаточно дорог.

*И сухая заварка, и настой белого чая белыми совсем не являются. Те сорта белого чая, для производства которых используются верхушки побегов чайного куста, в сухом виде чаще всего имеют *серо-зеленый цвет*, достаточно темный, но щедро подсвеченный серебристыми ворсинками. Те сорта белого чая, для изготовления которых используются только почки, имеют *серо-зелено-серебристый цвет*; ворсинками почки покрыты целиком и полностью и очень приятны на ощупь — они обладают удивительной скользкой бархатистостью и шуршат, когда их пересыпаешь.*

Цвет настоя белого чая может быть разным — от цвета миндальной скорлупы до цвета янтаря, но не яркого

янтаря, а такого, знаете, одновременно светлого, чуть темного и чуть мутного (извините за столь «точное» описание).

Белый чай требует осторожного обращения не только на всех стадиях производства — но и вообще на всех стадиях своего существования. Его нужно аккуратно хранить, аккуратно заваривать и аккуратно пить. С хранением все понятно, что же касается аккуратности при заваривании, то заключается она в том, что для заваривания белого чая традиционно рекомендуют использовать не особенно горячую воду. *Крутой кипяток может убить аромат белого чая — то есть убить сам белый чай. Часто белый чай рекомендуют заваривать водой, температура которой колеблется от 50 до 70 °С.* Но эта рекомендация не особенно строгая. Вода может быть более горячей, но не сильно. И, конечно, вода для заваривания белого чая не должна перекипать: отсутствие кислорода не даст раскрыться аромату чая.

Некоторые сорта белого чая начинают горчить при длительном настаивании — так что при подборе времени заваривания тоже нужно быть осторожными. На белый чай нужно все настраивать индивидуально — свою посуду, свою воду, свой температурный и временной режим.

Ну и, наконец, самая главная аккуратность в обращении с белым чаем — это аккуратность его питья. Белый чай часто называют самым изысканным из чаев. Изысканность эта, кроме очевидных достоинств, имеет и один очевидный недостаток — ее не сразу удастся уловить. И аромат, и вкус белого чая достаточно тонки, так что к белому чаепитию имеет смысл немного подготовиться, избавив себя от лишних вкусов и ароматов (если говорить

по-простому, то пить белый чай после обеда в мексиканском стиле, пожалуй, не стоит — физиологическое действие чай окажет, а вот удовольствия вы не получите). Ну и, конечно, *белый чай ничем не заедают. Его пьют сам по себе.*

Что же касается вкуса белого чая, то он легкий, чуть сладковатый, мягко-терпкий, освежающий и совсем немного маслянистый.

Белый чай (качественный белый чай) очень полезен для здоровья.

Сортов белого чая совсем немного и они, как уже было сказано выше, различаются в основном сырьем, которое использовалось для их производства (почка или почка и листья).

ЧАЙ — ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ. НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Как известно, самым популярным полезным народным напитком при гриппе и простуде является именно чай. При гриппе вирус поражает нервы и сосуды. Попадая в кровь, вирусы вызывают озноб, повышение температуры, головную боль, а в ряде случаев головокружение и спутанность сознания. Особенно страдают от токсического фактора вируса гриппа мелкие сосуды (капилляры). Их стенки делаются хрупкими и пористыми, что создает предпосылки для возникновения кровоизлияний, особенно у гипертоников. Кровоизлияния могут возникать в разных органах, богатых сетью капилляров. Особенно опасно, если они появляются в мозгу, печени, сетчатке глаза, в сердце. Кроме того, при гриппе страдают красные кровяные тельца — эритроциты. Они теряют способность переносить кислород к тканям, и в связи с этим возникают симптомы болезни со стороны мозга, особенно чувствительного к кислородному голоданию, что проявляется ощущением удушья и головокружением.

Чай укрепляет нервы и сосудистую систему, быстро снимает головную боль, противостоит мелким кровоизлияниям.

Чай с лимоном дает более выраженный лечебный эффект, поскольку способствует «нейтрализации» вирусов в глотке, снимает неприятное першение и сухой кашель. При гриппе уместен и *английский вариант чая — с молоком*.

В этот напиток можно добавлять немного *боржом* или щепотку пищевой соды, мёд или малину, протертую с сахаром. Получится *антигриппозный коктейль*. Пить его надо горячим, несколько раз в день и перед сном.

Можно попробовать при простуде *чай с черным перцем*. Ополоснуть чайник кипятком, положить в него 1 ч. ложку чая и щепотку черного перца, залить стаканом кипятка. Дать настояться. Пить при простуде 2–3 раза в день и на ночь.

Предлагаем вашему вниманию список напитков для укрепления иммунитета на основе чая.

- Полезен зеленый или черный чай с добавлением настоя боярышника.

- Апельсиновый чай: взять по 1 части высушенных апельсиновых корок и черного чая и 1/3 части сухих корок лимона. Все ингредиенты смешать и залить кипятком из расчета 1 л воды на 60 г смеси. Дать настояться чаю 5 минут.

- Заварить 6 ч. ложек черного чая 0,5 л кипятка, настоять 5 минут, процедить, охладить, смешать с соком черной смородины в равных пропорциях. Заполнить чаем чашку или стакан наполовину или на 2/3 и добавить до полного объема минеральной воды. Сахар — по желанию.

- Смешать в равных пропорциях горячий чай и свежий, процеженный отвар плодов шиповника, добавить мёд и сахар по вкусу. Данный напиток пьют холодным.

- Растереть небольшое количество клюквы с сахаром прямо в стакане и добавить горячего чая.

- Заварить черный чай, наполнить 3/4 стакана и довести до объема яблочным соком.

• Смешать по 2 части плодов шиповника и боярышника, по 1 части ягод малины и сухой заварки зеленого чая; 1 ч. ложку полученной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать полчаса. Пить с вареньем или мёдом.

Рассмотрим роль зеленого чая в лечении болезней.

Зеленый чай применяют в любое время года: зимой — от холода, летом — как утоляющий жажду и охлаждающий напиток. Его пьют *при болях, простуде, для устранения усталости* и др.

Настои и отвары из зеленого чая обладают бактериостатическими и бактерицидными свойствами, причем отвары зеленого чая активнее настоев.

При повышении концентрации отвара зеленого чая возрастают его антимикробные свойства по отношению к дизентерийной, тифопаратифозной, гноеродной группам бактерий. *Антибактериальные свойства чая* в основном обусловлены танидами.

Зеленый чай в виде водного настоя полезен *при гриппе, малярии, поносе*.

Крепкий настой чая часто используется *при конъюнктивите* для промывания глаз, в виде примочек, *при гнойных болезнях глаз, при ячменях* как антисептическое и вяжущее средство. Для примочек можно использовать и остаток заварки чая.

Настой чая влияет на водно-солевой обмен: 5–6% сухих веществ чайного продукта составляют минеральные элементы, из которых 50% приходится на калий и 15% на фосфорные соединения. В меньшем количестве содержится в чайном листе магния (7,86%), железа (1,34%), что особенно полезно сердечным больным (при отеках и одышке).

Эфирные масла чая улучшают самочувствие, активизируют центральную нервную систему, возвращают бодрость. Благодаря эфирным маслам чай является вкусным и ароматным напитком.

Научные исследования показали, что настой зеленого чая оказался эффективным *при атеросклерозе*.

Доказано, что настой зеленого чая у *больных гипертонической болезнью I и II стадий* проявляет гипотензивное свойство благодаря усиленному выведению почками натриевой соли. Кроме того, чай укрепляет капилляры.

Употребление настоя зеленого чая полезно *при воспалительных процессах, инфекционных заболеваниях, диабете, ожирении, бронхиальной астме, ряде кожных заболеваний*, так как при указанных заболеваниях выведение из организма ионов натрия и хлора имеет большое лечебное значение.

При неврозах настой зеленого чая оказывает успокаивающее действие. В первые дни лечения полезно применять неконцентрированный настой зеленого чая 2 раза в день — утром и вечером после еды. В дальнейшем, в соответствии с самочувствием, дозу и концентрацию настоя можно увеличить, но перед сном чай лучше не пить.

После приема настоя зеленого чая *снижается уровень холестерина в крови*.

Настой зеленого чая улучшает функцию *печени* вследствие улучшения окислительно-анаболических процессов и тканевого дыхания в печени. Кроме всего, *отмечено стимулирующее воздействие настоя зеленого чая на гормональную, а именно — на андрогенно-эстрогенную систему*.

Влияние настоя зеленого чая на водно-солевой обмен проявляется в усилении диуреза, увеличении выведения

солей натрия, уменьшении выведения солей калия. В этом выражается положительное влияние зеленого чая на минералокортикоидную функцию коры надпочечников.

Зеленый чай, если пить его регулярно, помогает организму бороться со склерозом, с отложением на стенках кровеносных сосудов жиров и жироподобных веществ.

Чем старше человек, тем более хрупкими и проницаемыми становятся его сосуды. Укрепить стенки капилляров, сделать их эластичнее, уменьшить их проницаемость, избежать внутренних кровоизлияний поможет зеленый чай, если пить его регулярно (1–2 стакана свежесваренного чая в день; 1/2 ч. ложки на стакан кипятка, настаивать 5–7 минут).

Артериальное давление может снизиться на 10–20%, если регулярно пить зеленый чай по стакану с соком лимона (1–2 ч. ложки сока на стакан чая) 3 раза в день.

Правила приготовления чайного напитка из зеленого чая для лечения гипертонии очень простые. *Перед заваркой сухой зеленый чай промыть теплой кипяченой водой, чтобы уменьшить в нем содержание кофеина, который возбуждает сердечно-сосудистую систему.* Затем промытый чай залить кипятком (3 г чая на 1 стакан воды), настаивать 10 минут и пить по стакану 2 раза в день после еды.

В периодической печати неоднократно сообщалось, что молодое красное виноградное вино и зеленый чай обладают возможностью снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Многие задумались над вопросом, чему отдать предпочтение — чаю или вину? Тем, кто выбрал чай, опасаться нечего, потому что чай практически безвреден. А вот тем, кто выбрал вино, надо знать, что систематическое и тем более неумеренное потребление вина

ведет к выработке у человека зависимости от алкоголя, развитию цирроза печени и многочисленным соматическим заболеваниям.

Зеленый чай полезен также как продукт, *предупреждающий заболевания крови*. Регулярный прием зеленого чая способствует улучшению состава крови, потому что он стимулирует кроветворную функцию костного мозга, увеличивает в ней число эритроцитов. Он активизирует деятельность печени и селезенки, обогащая через них кровь витаминами, очищает кровь от вредных веществ. Следовательно, зеленый чай может быть использован для профилактики и лечения различных заболеваний крови.

Регулярное потребление чая *предупреждает переломы костей*. Как установили тайваньские ученые, продолжительное употребление чая, независимо от сорта, укрепляет кости. Экспериментально ими было установлено, что для укрепления костей необходимо выпивать в среднем 2 стакана крепко заваренного чая (1 ч. ложка чая на 1 стакан крутого кипятка) в день на протяжении нескольких лет.

Интересный исторический факт: жители города Хиросимы, которые после атомного взрыва переехали в чаепроизводящие районы страны и начали регулярно употреблять зеленый чай, не только выжили, но и поправили здоровье. Исследования показали, что зеленый чай способен адсорбировать и выводить из организма радиоактивный стронций, предупреждая развитие лучевой болезни и поражение костей.

Способность зеленого чая выводить радиоактивные вещества из организма усиливается, если пить его *с плодами черноплодной рябины, шиповником и мёдом*. Взять 1 кг плодов черноплодной рябины, 1 кг плодов шиповника,

растереть в ступе или измельчить в блендере, перемешать со стаканом мёда. Полученную смесь хранить в холодильнике в стеклянной посуде. Перед употреблением 1 ч. ложку сухого зеленого чая залить стаканом кипятка и настаивать 2–3 часа. Добавить в полученный настой 1 ч. ложку медовой смеси. Пить напиток теплым перед едой 1–2 раза в день в первой половине дня.

Люди, регулярно употребляющие чай, отличаются *крепкими нервами и выдержкой*. Они, как правило, спокойнее реагируют на житейские невзгоды, легче переносят стрессовые ситуации.

Если крепко заваренный чай бодрит, то очень крепкий усыпляет. В некоторых старинных медицинских книгах чай упоминается как снотворное средство. Но пользоваться таким снотворным средством нужно осторожно, в исключительных случаях, и только тем, кому по состоянию здоровья крепкий чай не противопоказан. Чай с молоком перед сном поможет уснуть. Англичане пьют чай не очень крепкий, с молоком, и это помогает им быстрее засыпать и крепче спать.

Китайцы высушивают использованную заварку и набивают ею подушку. Слабый аромат чая, исходящий из подушек, помогает им хорошо выспаться.

В летний зной зеленый чай способен утолить жажду и охладить разгоряченное тело, так как он прекрасный *терморегулятор*, и об этом давно известно жителям жарких стран. Туристы зачастую с удивлением наблюдают за тем, как в жаркий летний день посетители чайханы пьют горячий зеленый чай. А секрет прост: разогревая организм человека, чай усиливает потоотделение. Пот, испаряясь с нагретой поверхности тела, уносит больше тепла, чем

приносит чай. Таким образом, горячий чай снижает температуру тела на 1–2 °С.

Употреблять в жару горячий зеленый чай полезнее, чем газированную воду. Не случайно людям, чья трудовая деятельность протекает в горячих цехах, врачи рекомендуют пить горячий зеленый чай.

Чай и бронхиальная астма. Чаепитие усиливает процесс дыхания, увеличивает количество вдыхаемого кислорода и выдыхаемой углекислоты, усиливая таким образом вентиляцию легких. Благодаря этому чай облегчает состояние больных бронхиальной астмой.

Лимон не только улучшит вкус напитка и утолит жажду, но и может помочь в борьбе с простудой. Поскольку лимон увеличивает содержание витаминов в чае, то такой чай способен повысить иммунитет, и человек может эффективнее противостоять ангине, хроническому тонзиллиту, проявлениям герпеса и иных инфекционных заболеваний, в первую очередь — верхних дыхательных путей, с которыми человек в быту и на производстве встречается чаще всего.

Профилактика инфаркта миокарда. После изучения пищевых пристрастий большого числа людей, доживших до преклонного возраста, голландские ученые сделали вывод, что для человека, выпивающего в день 4 стакана зеленого чая и съедающего в день одно яблоко или головку репчатого лука, риск заболевания инфарктом миокарда снижается вдвое.

Естественно, что долгожители не пили чай вприкуску с луком или яблоком, они пили его отдельно, без сахара, горячим, свежезаваренным.

Чайный бальзам. Смесь сухого зеленого чая с различными сухими травами, цветами, корнями, плодами

и семенами растений ароматнее, вкуснее и полезнее обычного зеленого чая. Лечебное действие смеси зависит от ее состава. Компоненты лечебных смесей на основе зеленого чая следует тщательно измельчить.

- *При простудных заболеваниях* поможет такая смесь: 250 г зеленого чая, 2 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки травы мяты перечной, 1 ст. ложка чабреца.

- *При расстройствах нервной системы* следует взять 50 ст. ложек зеленого чая, по 1 ст. ложке корня валерианы и шишек хмеля, по 2 ст. ложки листьев мяты, травы душицы, цветков ромашки.

- *При сердечно-сосудистых заболеваниях* взять 50 ст. ложек зеленого чая, по 1 ст. ложке цветков ромашки, измельченных корней валерианы, плодов боярышника, по 2 ст. ложки листьев мяты, травы пустырника, 4 ст. ложки плодов шиповника.

Смеси необходимо хранить в стеклянных банках с плотно закручивающимися или притертыми крышками.

Заваривать чайный бальзам нужно как обычный чай, накрывая его на 15–20 минут салфеткой. Пить полученный настой рекомендуется сразу же после настаивания, предварительно процедив через чайное ситечко, лучше — без сахара.

- *Чтобы избавиться от головной боли*, иногда достаточно выпить чашку крепкого чая, лучше без сахара или с 1 ч. ложкой мёда.

- *Ячмень на веке, усталость глаз и их различные воспаления* издавна лечим чаем. Если появился ячмень на веке, прежде чем идти к врачу, надо попробовать излечить его домашними средствами.

Приготовить крепкий зеленый чай (1 ч. ложка сухого чая на 200 мл крутого кипятка) и настаивать его 10 минут.

Затем в теплом чае смочить стерильную ватку и приложить ее к ячменю. Повторить эту процедуру несколько раз, только не выдавливать ячмень, воспалительный процесс начнет рассасываться.

Утомляет глаза чтение газет в движущемся транспорте, телевизор, компьютер, продолжительное сидение за письменным столом при плохом освещении и другая работа, требующая напряжения глаз.

- *Если глаза устали*, надо лечь на диван, положить на веки ватные тампоны, смоченные в крепком настое зеленого чая. Затем оставшуюся чайную гущу завернуть в марлю и тоже положить на веки поверх тампонов на 15–20 минут. Процедуру можно повторить утром.

- *При конъюнктивите*, как известно, помогает промывание глаз остывшим настоем чая. Но гораздо эффективнее, как считают офтальмологи, действует при конъюнктивите крепкий свежий, быстро охлажденный чай.

- Если своевременно не удалить соринку из глаза, то слизистая оболочка глаза воспалится. Чтобы не допустить этого, можно своевременно удалить соринку ватным тампоном или смыть струей охлажденного черного или зеленого чая при помощи шприца большой емкости (10 или 20 мл).

Если же воспаления слизистой оболочки глаза избежать не удалось, надо приготовить стакан смеси зеленого и черного чая и опустить голову так, чтобы глазное яблоко коснулось поверхности настоя. Сначала следует закрывать и открывать веки, затем с открытыми веками вращать глазным яблоком до тех пор, пока настоем смоет пылинку. При необходимости повторить эту процедуру несколько раз.

- Чай помогает *при насморке*. Нужно приготовить крепкий раствор зеленого чая (1 ч. ложка на стакан кипятка, настаивать 15–20 минут). Затем при помощи шприца или резиновой груши теплым настоем вымыть из ноздрей накопившуюся слизь, повторяя процедуру 6–8 раз в день.

На ночь в обе ноздри пипеткой закапать 3–4 капли теплого настоя зеленого чая и так повторять до выздоровления.

- Чай оказывает целительное действие *при ангине*. При ангине, ларингите, фарингите, стоматите полезно полоскать горло и ротовую полость крепким раствором зеленого чая несколько раз в течение дня, и самочувствие быстро улучшится.

Чай — эффективное средство *от простуды и гриппа*. Советуем заварить крепкий свежий чай с лимонным соком, малиновым вареньем или липовым мёдом и пить небольшими глотками. Выпить чашку такого настоя, лечь в постель и тепло укрыться. Озноб быстро пройдет, появится чувство приятного тепла, пройдет головная боль, боль в мышцах и суставах уменьшится.

Выздоровлению помогут 4–5 чашек чая.

Чай — это и профилактическое средство от гриппа. Некоторые ученые утверждают, что любители чая остаются невосприимчивыми к этой болезни.

Чай с алкоголем полезен озябшему человеку. В этом случае надо приготовить чашку крепкого горячего чая и влить в нее 1 ст. ложку коньяка или рома или заменить их 2 ст. ложками водки. Горячую смесь пить небольшими глотками, *не больше стакана*. Озябший человек быстро согреется, нормализуются его самочувствие, дыхание и сердечная деятельность.

• Чай сослужит хорошую службу *при зубной боли*. Приготовить крепкий настой зеленого чая и положить в него несколько раздавленных долек чеснока. Держать этот настой во рту до исчезновения зубной боли. Боль проходит под воздействием на слизистую оболочку десен настоя, обладающего бактерицидными и вяжущими свойствами, а запах изо рта исчезнет, если пожевать щепотку сухого чая.

Чай содержит большое количество *фтора*, который препятствует разрушению зубной эмали и развитию кариеса.

Если пить чай с сахаром, который способствует развитию кариеса, защитные функции чая снижаются, но чай с молоком защищает зубы от кариеса. В молоке есть вещества, способствующие предотвращению повреждений зубной эмали и даже восстанавливающие ее незначительные повреждения.

Для предохранения зубов от разрушения полезно полоскать рот после еды зеленым чаем.

Существует *чайная разгрузочная диета*. Известно, что у скудно питающегося человека чай притупляет чувство голода, замедляет потерю веса и сохраняет работоспособность. Объясняется это тем, что в чае есть некоторое количество белков и углеводов. Энергетическая ценность стакана чая составляет около 25 килокалорий, а чая с 1 ст. ложкой молока — до 50 килокалорий.

Исследования ученых разных стран показали, что при помощи дозированного голодания можно способствовать излечению некоторых заболеваний, в том числе расстройств психики, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических. Однако голодание противопоказано при сахарном диабете, туберкулезе, сильном истощении,

злокачественных новообразованиях, заболеваниях органов кроветворения.

Чаще всего проводят однодневное суточное лечебное голодание, которое называют *чайным разгрузочным днем*. Проводят его дома самостоятельно.

Во время однодневного голодания ведут привычный образ жизни, но стараются больше двигаться. Через каждые 3–4 часа, за исключением ночного времени, выпивают по трети стакана несладкого, средней крепости чая.

В первый прием пищи после голодания едят овощные блюда (салат из капусты, моркови, других овощей), пьют чай. Во второй день принимают обычную, привычную пищу.

Однодневное голодание проводят периодически, лучше это делать по выходным дням. Такое голодание дает хорошие результаты при обострении гастрита, колита, холецистита и некоторых других хронических соматических заболеваний.

Известно, что чай обладает бактерицидными свойствами, которые у зеленого чая более выражены, чем у черного. Принимаемый чай уничтожает болезнетворные бактерии в желудке и кишечнике, останавливает гнилостные процессы.

При расстройстве желудка полезно в течение 2–3 суток ограничиваться приемом крепкого чая, желателен зеленый.

Чай очищает желудок, способствует выведению из организма свинца, кадмия, ртути и других тяжелых металлов, которые попадают в организм с водой и пищей. Постепенно накапливаясь, тяжелые металлы вызывают различные заболевания. Чай способствует выведению их из организма, очищает желудок, кишечник, почки, печень.

Чай для очистки организма от вредных загрязнителей окружающей среды следует пить регулярно, не менее чем 2 раза в день, желательно с лимоном или молоком.

Он усиливает двигательную функцию кишечника, поэтому действует как профилактическое средство при ослаблении тонуса кишечника.

При атонии кишечника пьют чай средней крепости, лучше с соком лимона (1 ст. ложка сока на 1 стакан чая) и без сахара. При запорах (а они непременно приводят к геморрою — поражению вен прямой кишки) можно попробовать холодный зеленый чай с молоком.

Крепкий настой зеленого чая улучшает состояние больных *колитом*, если его принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день.

Остывший до комнатной температуры настой зеленого чая эффективен также в виде клизм.

Чай помогает *при подагре и отравлениях*. Чай благоприятно влияет на обмен веществ. Тем, кто регулярно пьет зеленый чай, болезни, связанные с расстройством обмена веществ, не грозят.

Доказано, что зеленый чай предупреждает развитие подагры, ожирения, сахарного диабета 2-го типа и многих других заболеваний.

Зеленый чай помогает *при укачивании*. Морская болезнь отступит, если пожевать сухой зеленый чай.

При отравлении пищей, лекарственными препаратами, наркотиками или алкоголем пострадавшему необходимо дать выпить 2–3 стакана теплой воды и вызвать у него рвоту. Затем следует дать выпить стакан теплого крепкого сладкого зеленого чая с молоком. Чаще всего после такого лечения самочувствие больного улучшается.

Ученые заметили, что регулярное употребление зеленого чая способствует *долголетию*. Замечено, что зеленый чай популярен в регионах, где много долгожителей — людей, перешедших 90-летний рубеж. Так, например, немало долгожителей среди шотландцев, которые пьют чай с молоком даже больше, чем англичане.

При высоком давлении и «приливах» в климактерическом периоде помогает зеленый чай с гвоздикой. Нужно взять 15 бутонов гвоздики (пряность), залить с вечера остуженным до 40 °С зеленым чаем (1/2 ч. ложки залить стаканом горячей воды и настаивать 1–2 минуты), а утром выпить всю порцию.

Чай можно использовать не только для утоления жажды, но и в качестве косметического средства для проблемной кожи и предупреждения ее старения.

Чай с успехом используется *в качестве питательного крема*. Чайный напиток благотворно действует на кожу лица, усиливает потоотделение, очищает поры, устраняет сухость кожи, повышает ее упругость. Он также укрепляет кровеносные сосуды под кожей, что улучшает ее внешний вид. Ученые сделали вывод, что чайный напиток можно использовать вместо крема.

Зеленый чай является идеальным средством для сухой кожи, которая подвержена более быстрому появлению морщин. Он имеет свойство задерживать жидкость в верхних слоях кожи, таким образом, сохраняя ее молодой и без морщин. Еще зеленый чай нейтрализует свободные радикалы из окружающей среды, и кожа не подвергается окислению и повреждению с их стороны. Еще одно свойство чая: содержит питательные вещества, которые препятствуют деградации липидов кожи и уменьшают воспаления,

что помогает предотвратить покраснение кожи после солнечных ванн.

Небольшие ожоги можно эффективно лечить чайными компрессами. Обожженное место омыть теплым крепким настоем зеленого чая и наложить пропитанную этим же настоем стерильную марлю. Марлю периодически вновь смачивать настоем, не допуская высыхания.

Иногда для оказания помощи при массовых ожогах применяют *порошок зеленого чая*.

Чай для беременных женщин тоже полезен. Японские ученые отметили, что дети, родившиеся у матерей, употребляющих зеленый чай, имеют больший вес, чем дети, родившиеся у женщин, не пьющих зеленый чай. Ученые считают, что на вес новорожденных влияют цинк, медь и другие микроэлементы, содержащиеся в зеленом чае.

Не разбираясь в тонкостях диагноза и происхождении болезни, народная медицина *при мучительных болях в суставах* предлагает следующее средство: пить утром натощак 1 стакан свежесваренного зеленого чая с молоком (1:1), в который добавлен 1 наперсток медицинского спирта. Принимать 1 раз в день. Курс — 2 недели.

При восстановлении после инсульта поможет следующий бальзам: 2 ст. ложки зеленого чая измельчить в кофемолке, добавить мякоть 5 лимонов, прокрученную на мясорубке, истолочь 2 большие головки чеснока, все смешать с 0,5 л чуть растопленного мёда (подогреть на водяной бане до 40 °С). Настаивать месяц в холодильнике, периодически встряхивая. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, рассасывая.

Инсульты возникают не только от высокого давления. *Воспаление десен*, как показали наблюдения специалистов, может привести к цепочке изменений, повреждающих

сосуды. Для профилактики рекомендуется использовать остывший зеленый чай. Его нужно держать во рту 5–7 минут 1–2 раза в день после еды. Рецепт особенно подходит для людей старшего возраста.

Чай лучше пить после еды. Он облегчает пищеварение. *Но людям с повышенным аппетитом, чтобы не переедать, полезно пить чай до еды,* это снижает аппетит и приносит ощущение сытости.

Отдельно отметим лечебные качества зеленого кирпичного чая. *Зеленый кирпичный чай* — основной вид чая отечественного чайного производства. Этот чай предпочитает население южной части Сибири, Нижнего Поволжья, Северного Кавказа. По биохимическим свойствам этот чай превосходит черный байховый, так как зеленый чай содержит больше катехинов (30–40 мг/г), которые обладают Р-витаминной активностью. По содержанию аскорбиновой кислоты он превосходит зеленый байховый чай. Зеленый кирпичный чай содержит, кроме всего, 1–1,2% кофеина. Этот чай чаще всего пьют с молоком, сливками или солью по вкусу.

Зеленый кирпичный чай, в отличие от байхового чая, вырабатывается *из огрубевших листьев чайного растения.* Огрубевшие листья заготавливают осенью после сбора сортового чайного листа и весной во время подрезки чайных кустов. Затем сырье подвергают технологической обработке (обжарке, скручиванию, тепловой выдержке и сушке).

Высушенный полуфабрикат — лаоча — перевозят из чайных фабрик на чаепрессовочные фабрики, где его прессуют в зеленый кирпичный. Перед прессованием материал пропаривают, запрессованные брикеты высушивают

в течение 10–15 суток. Образцы зеленого кирпичного чая содержат 40–65% катехинов.

Исследования показали, что *при лечении гипертонии* зеленый плиточный чай оказался несколько эффективнее настоя зеленого чая.

Более ощутимое влияние настой зеленого кирпичного чая оказывал на самочувствие больных, на резистентность капилляров (она повысилась), холестерин (лецитиновый индекс имел тенденцию к снижению — 1,5–1,3), что указывает на положительное влияние настоя на липидный обмен.

Данный чай улучшает и протромбинообразующую функцию *печени*. Количество фибриногена в крови снижается.

Таким образом, настой зеленого кирпичного чая положительно влияет на ряд основных физиологических функций организма. Поэтому он считается первым профилактическим средством против гипертонической болезни и атеросклероза. Витамины Р и С, содержащиеся в зеленом чае, хороши и при ряде других заболеваний.

ЧАЙ В СТИХАХ, АФОРИЗМАХ И ЦИТАТАХ

Смеркалось, на столе блистая
Шипел вечерний самовар,
Китайский чайник нагревая,
Под ним клубился легкий пар.
Разлитый Ольгиной рукою,
По чашкам темною струею
Уже душистый чай бежал,
И сливки мальчик подавал...

А. С. Пушкин

Зовут соседа к самовару,
А Дуня разливает чай,
Ей шепчут: «Дуня, примечай!»

А. С. Пушкин

Глухая тоска без причины
И дум неотвязный угар.
Давай-ка наколем лучины —
Раздуюм себе самовар!
За верность старинному чину,
За то, чтобы жить не спеша!
Авось, и распарит кручину
Хлебнувшая чаю душа!

А. А. Блок

Зима! Что делать нам в деревне? Я встречаю слугу, не-
сущего мне утром чашку чая.

А. С. Пушкин

Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души.

Л. Н. Толстой

Веселым гостям надо дать вина. Грустным гостям — обычный чай. Задушевному друзьям — заварить лучший чай и насладиться беседой.

Сюй Цзе Шу

Чай может заменить вино. А вино не заменит чай. Стихи могут заменить прозу. А проза не заменит стихи.

Чжан Чао, китайский интеллектуал

Чай придает человеку решимость, увеличивает способность перерабатывать впечатления, располагает к сосредоточенному мышлению.

Якоб Молешотт, немецкий физиолог

Настоящий чайный букет как дорогое вино, его невозможно повторить, секреты его приготовления доступны только автору.

Кейтлин Тернер, американская актриса

Аромат чая и вкус чая распространяются широко, широко, укрепляют отношения между людьми.

Цзинь Чжан Цзайв, древнекитайский поэт

Первая чашка увлажняет мои губы и горло, вторая уничтожает одиночество, третья исследует мои внутренности, четвертая вызывает легкую испарину, все печали жизни уходят через горы, с пятой чашкой я чувствую себя очищенным, шестая возносит меня в царство бессмертия,

седьмая... Но я уже больше не могу. Я чувствую лишь дыхание прохладного ветра, которое поднимается в моих руках.

Древнекитайский поэт из династии Тан

Где чай, там надежда.

Сэр Артур Пинеро, английский драматург

Если холодно, чай вас согреет. Если вам жарко, он вас охладит. Если у вас настроение подавленное — он вас подбодрит, если вы возбуждены — он вас успокоит.

*Сэр Уильям Гладстон,
премьер-министр Великобритании XIX века*

Человек, не выпивший чаю, находится в разладе со вселенной.

Японская пословица

Разве можно что-то почувствовать, если ты не выпил крепкого душистого чаю? Чай — это взлет души!

В. А. Милашевский, русский художник XIX века

Чай! Пустой напиток! А не дай нам его китайцы, большая суматоха могла бы выйти!

М. Е. Салтыков-Щедрин

Чай — мой любимый напиток. Других не признаю.

Ш. Муслимов, долгожитель (120 лет)

Хорошая вещь чай, очень хорошая! Чем больше чай станут пить люди, тем меньше будут тянуться к винтовке — это дело важное.

В. Песков, русский писатель

Я вообще большой чаевник, это у меня еще с военных лет. Где только не пришлось побывать — в Сибири, на Крайнем Севере, на жарком юге. В мороз меня чай согревает, в жару освежает, дарит бодрость и работоспособность...

*А. Родимцев, генерал-полковник,
дважды Герой Советского Союза*

За чаем легкие разговоры угасают.

Перси Биши Шелли, английский поэт

В жизни человека наберется немного часов, которые были бы приятнее, чем время, посвященное вечернему чаю.

Генри Джеймс, американский писатель

Опыт убедил меня: чай лучше, чем бренди. В течение последних шести месяцев я заменял бренди чаем, даже когда был болен.

Теодор Рузвельт, президент США

Вы никогда не должны отказываться от чашки чая при следующих обстоятельствах: если на улице жарко; если на улице холодно; если вы устали; если кто-то думает, что вы устали; если вам не по себе; прежде чем выйти из дома; если вы не дома; если вы только что пришли домой; если вам хочется чайку; если вам не очень хочется чайку, но вы могли бы; если вы уже давно не пили чая; если вы только что перехватили чашечку.

*Джордж Майкс (венгерский журналист),
«Как быть британцем»*

Чай поднимает тонус мышц, делая тело сильным. Он помогает при головной боли и головокружении, поднимает настроение и прогоняет сплин. Чай очищает почки от камней и песка, если его употреблять с мёдом вместо сахара, он облегчает дыхание при простудах. Этот напиток помогает улучшить зрение. Чай снимает усталость, делая человека жизнерадостным.

Томас Гарвэй, владелец первой в Англии чайной

Недоверие к тому, что чай — это самое лучшее лекарство от душевных ран, приводит к банальному пьянству.

Любовь — локомотив жизни. Чай — локомотив здоровья.

Выпей чайку — забудешь тоску.

За чаем не скучаем — по семь чашек выпиваем.

Чай не пить, так на свете не жить.

Самовар кипит, уходить не велит.

Чай пить — не дрова рубить.

Чай не хмельное — не разберет.

Я сiju, чай пью — и ты заходи, чай пей!

Чай не пьешь — откуда силу возьмешь?

Где есть чай, там и под елью рай.

С чая лиха не бывает!

Не ленись, а отличай, где солома, а где чай!

Чаем на Руси никто не подавился!

Чай у нас китайский, сахарок хозяйский.

Чай крепче, если он с добрым другом разделен.

Самовар, что море соловецкое. Пьем из него за здоровье молодечье.

Приходите к чаю — пирогами угощаю.

Чай не пьешь — какая сила? Чай попьешь — другое дело.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА

ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ. ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови $pH=7,4\pm 0,15$. Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения. Без восстановления этого

показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель (рН) среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равный 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель среды рН» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя. Нейтральной реакции соответствует $\text{pH}=7,0$. Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная

реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

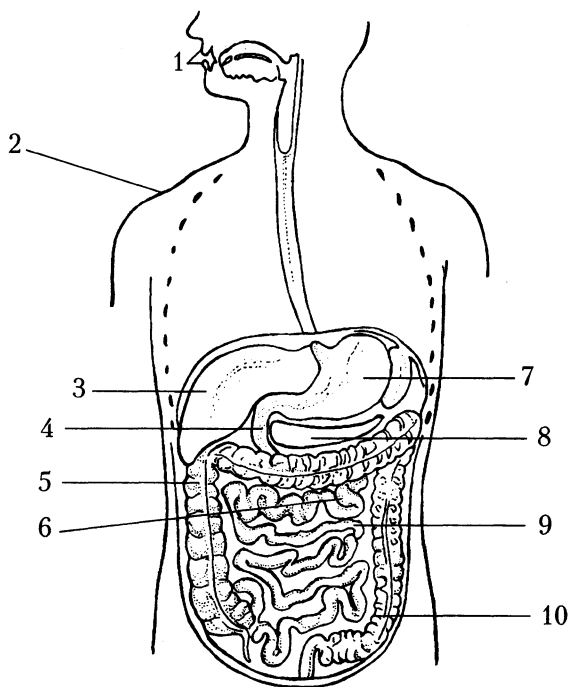
Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в урине значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия

не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выражены не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель — рН внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (см. рис.).



pH различных органов:

1 — рот, pH 7,4–7,8; **2** — кожа, pH 5,0–6,0; **3** — печень, pH 7,8–8,6; **4** — двенадцатиперстная кишка, pH 8,2–8,6; **5** — толстый кишечник, pH 8,6–9,0; **6** — лимфоидная ткань, вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, перекись водорода — самый сильный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору; **7** — желудок, pH 0,3–1,0; **8** — поджелудочная железа, pH 8,2–8,6; **9** — тонкий кишечник, pH 8,6–8,8; **10** — сигмовидная кишка, pH 6,8–7,0

Во рту у нас щелочная реакция, pH=7,4–7,8, в желудке среда кислая, pH=0,3–1,0, а ближе к выходу из него pH=5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают

протоки из печени и поджелудочной железы, рН=8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи рН=5,0–6,0.

Значение рН — интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе рН в 7,4. *Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натощак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет.* Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. *Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натощак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего

страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачивает организм, тем самым восстанавливаете рН среды, устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.

Выщелачивание с помощью соды или, иначе, растворение всех вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду? Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. *Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.*

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90–95% жидкости, родившегося – 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже при том, что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны.

К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз, флебит, артрозы, артриты;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период
- и многое другое.

Но имейте в виду: если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них рН воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с рН от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с рН 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дожидаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.

Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды*

перельете ее несколько раз из одной кружки в другую. Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Если вы выпили эту воду натошак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2–9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН 7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода.* Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.

Итак, *заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.*

О «закислении» организма много говорит и пишет в своих книгах *Борис Васильевич Болотов*. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он

не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды *соленые овощи и фрукты* — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов* (впоследствии известен как митрополит Серафим — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 года митрополит Ленинградский. В 1937 году был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 году). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как pH, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное

равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$. Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить рН крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, Борис Васильевич Болотов рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрывать так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это

отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе 1/4 часть элементов кислые, а 3/4 — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы 1/4 часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта 1/4 часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ (КЩР) ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при рН=6,0–7,0, а йод — при рН=6,3–6,6. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма образуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому

защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;
- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бесмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система «знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается,

ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

СООТНОШЕНИЕ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенное количество кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой корректировке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать

быстрее. Это освобождает больше CO_2 на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень CO_2 возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии, CO_2 — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

Было время, когда человеку давали дышать кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше: 5–5,5% вместо 6–6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8–10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6–6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее. *Надо задержать в организме углекислоту.* В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно

задерживать дыхание на 1–2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 году). *Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10–15–20–30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, продышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на 1 минуту. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.* Вот как раз это время заставит ваш организм поддерживать концентрацию углекислоты 6–6,5%, а кислорода 4–4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на нос вместе с подбородком), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Помочь организму поддерживать правильный pH должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 года говорил и писал, что если больной будет съедать кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы и огороды. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2–3 раза больше зелени. Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, — это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли» от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление),

надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 1), в обобщенном виде.

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Таблица 1

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир

Кислотные	Щелочные
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии,

болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склонность.

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым*, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись зачатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро-

и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4.

А вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *человек ест слишком много; для того чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать работу врачам.*

КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель

(дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это **кислотная нагрузка (КН) пищи**. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь (www.ionwater.ru). Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентом «кислота» и компонентом «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (табл. 2).

Из приведенной таблицы видно, что наибольшую кислотную нагрузку на организм оказывает мясо. Для смягчения этой нагрузки надо есть мясо вместе с листовой зеленью. Это согласуется с теми рекомендациями сочетания мяса и зелени, о которых мы уже говорили.

ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное заболевает, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, непереработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	<i>Кислота</i>	<i>Щелочь</i>	
<i>Кислые продукты</i>			
Мясо	77,7	9,8	67,9
Зерновые	8,0	-5,8	13,8
Сыр	2,8	-1,4	4,2
Молоко и йогурт	5,7	2,9	2,8
Яйца	1,8	-0,7	2,5
<i>Нейтральные продукты</i>			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
<i>Щелочные продукты</i>			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты **	21,3	67,8	-46,5
Коренья	10,1	36,5	-26,4
Овощи	6,8	21,1	-14,3
Клубни	4,5	15,1	-10,6
Фрукты	2,1	7,9	-5,8

* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

** Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыни, тыквы и т. п.

Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308–1316.

и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но без этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30–40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2–3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3–0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением

иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды (1,5–2 л)*. Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя*.

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3–4–5-го дня и до 7–8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

Внимание! Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является *смешанное, вегетарианское и раздельное питание*.

Смешанного (или обычного) питания придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том,

что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается *раздельное питание*. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к табл. 3, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 3

Схема раздельного питания

I группа	II группа	III группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки		Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ

СОВМЕСТИМЫЕ

НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3–4 часа после употребления углеводов. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в верхках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, макро- и микроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходи-

мые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

Примечание. Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, *соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1*, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление и активация любой патогенной инфекции — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить pH организма и есть ли такие приборы. У нас в России

для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются рН слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение рН может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4–5 дней подряд.

Результаты рН тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты, которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и определяем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.

Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

СПРАВКА

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые тесты. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы – рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5–7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше

кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *[Чем больше употреблять белковой пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]*

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны — один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0–7,9. Значения меньше 6,0 говорят о закислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой (Д. Ашбах). *[При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И. П. Н.]*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие корпуса-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая

бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2–3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, сразу после пробуждения.

Обращаю внимание: проверку pH слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель pH, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков — свежевыжатых и из тетрапакетов (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве

это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений, — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных,

в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано

химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содрогания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислой пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии,

«белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом.

Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и, соответственно, предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна.

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи

(очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, симиренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. В перерывах между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу (табл. 4). Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием.

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения. Но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина. Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее действие.

Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мёд, сахар-сырец	Обработанный мёд, патока	Коричневый сахар	Белый сахар, аспартам
Фрукты и ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук латука, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, цуккини, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, бобы репень, бобы запеченные	Какао, шоколад

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Защелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Орехи и семечки		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи
Масла		Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
Зерновые			Амарант, просо, дикий рис, киноа	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворожка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, гомогенизированное молоко, мороженое
Мясо, рыба, морепродукты				Оленина, рыба, свинина нежирная, бекон тощей, ветчина, баранина вареная	Индюшатина, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое.

Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является... началом ваших заболеваний. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брели первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куса попасть не может. По периферии куса она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съеданной за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп — это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам

необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обедали наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит

свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 часа после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

Размышляйте, но помните: 3/4 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

1. О процессе приема пищи. Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению *И. П. Павлова*, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. *«Appetitus est socr»*, — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». *«Нет аппетита, нет и этого начального сока; возвратит аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды»*. Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, частенько наблюдала у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной

стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения.

Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт, наряду с функциями пищеварения, выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

2. О воде. Воду пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается

в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулируемая система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для

выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

3. Раздельное питание. Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и я объясню почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

4. О приеме пищи вечером. Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин, — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии,

бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

5. О перекиси водорода. Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 мл в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего протуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение гриппа и всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день 6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 мл на 200 мл физраствора (медицинские работники знают, как

это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

6. О соде. Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты (HCO) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна

тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует pH организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; проблем с камнями

в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натошак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

7. О сахаре. Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет

35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, результатом чего является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки), приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

8. О соли. Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять

травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

9. О дыхании. Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4–4,5 к 6–6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5–10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

10. О движении. Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

11. Моя более чем 60-летняя практика показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЧТО ИЗВЕСТНО ОБ ИСТОРИИ ЧАЯ	10
КИТАЙСКАЯ ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ	14
ЯПОНСКАЯ ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ	22
ОСОБЕННОСТИ РУССКОГО ЧАЕПИТИЯ	35
ВИДЫ И СОРТА ЧАЯ	41
Общий обзор	41
Черный чай.....	47
Зеленый чай	60
Желтый чай	72
Красный чай.....	74
Белый чай	83
ЧАЙ — ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ.	
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ	88
ЧАЙ В СТИХАХ, АФОРИЗМАХ И ЦИТАТАХ	106
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ	
ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	111
Главный физиологический закон жизни на земле.	
Водородный показатель рН и кислотно-щелочное	
равновесие.....	111
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР)	
организмом.....	126
Соотношение кислорода и углекислоты	129
Правильное питание	132
Кислотная нагрузка (КН) пищи	136
Голодание	137
Системы питания.....	141
Как измерить рН в домашних условиях.....	144
Растительная пища	149
Как скорректировать свое питание	153
Подведем итоги.....	161

Неумывакин Иван Павлович, Лад Владимир
ВАШ ГИД В МОРЕ ЧАЯ
Мифы и реальность



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Чай укрепляет тело и возвышает дух. Великие правители и философы прошлого питали чаем ясность и остроту мысли, знаменитые поэты посвящали чаю бессмертные творения, народ слагал о нем легенды и хранил связанные с чаем обычаи и обряды. Любовь и уважение к этому удивительному напитку, настоящему дару природы, не угасают и в наше время.