

ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ

# ЧАЕ

Рецепты, целебные свойства,  
косметика и уход за кожей,  
а также многое другое



## Annotation

Книга, представленная вниманию читателей, содержит массу интересной и полезной информации о самом, пожалуй, популярном и любимым многими напитке — чае. Настоящие ценители этого напитка наверняка по достоинству оценят рецепты приготовления чаев, приведенные в данной книге. Поправить и сохранить свое здоровье вам помогут лекарственные чаи, которым посвящена отдельная глава. Для милых дам небезынтересной будет информация о применении чая в косметических целях. Нетрадиционное использование чая поможет решить мелкие бытовые проблемы и усовершенствовать некоторые рецепты знакомых блюд. Специальная глава книги содержит материал о том, как ухаживать за «чайным» грибом и применять его настой в различных целях.

Книга рассчитана на массового читателя.

---

- [Иван Дубровин](#)
  - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
  - [ГЛАВА I. НЕМНОГО ИСТОРИИ](#)
  - [ГЛАВА II. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ](#)
    - [КЛАССИЧЕСКИЕ ЧАИ](#)
      - [ЧАЙ СО СЛИВКАМИ](#)
      - [ЧАЙ С ЛИМОНОМ](#)
      - [ЧАЙ «НОСТАЛЬГИЯ»](#)
      - [ЧАЙ «ВИШЕНКА»](#)
    - [ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ](#)
    - [ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ЧАИ](#)
      - [ЧАЙ «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ»](#)
      - [ЧАЙ С ЗЕМЛЯНИКОЙ «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»](#)
      - [ЧАЙ «АРИСТОКРАТИЧЕСКИЙ»](#)
      - [ЧАЙ «ГОРЯЧЕЕ ДЫХАНИЕ» \(на три порции\)](#)
      - [ЧАЙ «НЕОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» \(банкетный, на 4 порции\)](#)
      - [ЧАЙ «МУЛАТКА»](#)
      - [ЧАЙ «ЛЬДИНКА» \(на четыре порции\)](#)
      - [«САМУРАЙ»](#)

- ЧАЙ «КОРОЛЕВСКИЙ БАЛ»
- ЧАЙ «ВИТАМИННЫЙ»
- ЧАЙ «РУБИНОВЫЙ»
- ЧАЙ «МЕДОВЫЙ ИСТОЧНИК»
- ЧАЙ «ИЗЫСКАННЫЙ»
- ЧАЙ С МЯТОЙ И ЛИМОНОМ
- ЧАЙ «ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ»
- ЧАЙ «ФУДЗИ»
- ЧАЙ «ХУАНХЭ»
- АЗИАТСКИЙ ЧАЙ
- ЧАЙ-КРЕМ
- ЧАЙ «ТЕПЛЫЙ ВЕЧЕР»
- ЧАЙ С ЕЖЕВИКОЙ
- ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ
- ЧАЙ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»
- ЧАЙ «САДОВЫЙ»
- ЧАЙ «ЮЖНЫЙ»
- «ВАСИЛЬКИ»
- «СОЛНЕЧНЫЙ ОСТРОВ»
- ЖАСМИННЫЙ ЧАЙ
- ЧАЙ «ВЕСЕННИЙ»
- ТРОПИЧЕСКИЙ ЧАЙ
- «АССОРТИ»
- ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА
  - 
  - ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА
    - 
    - ЧЕРНИЧНЫЙ ЧАЙ
    - ЧАЙ «ЯГОДНЫЙ ДОКТОР»
    - «ВКУС ЛЕТА»
  - ОТРАВЛЕНИЯ
  - ОЖОГИ
  - ДЕРМАТИТЫ
  - ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
    - 
    - «ГОРЛОДЕР»
    - ЧАЙ «СВЕЖЕСТЬ»
    - «ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ»
    - ЧАЙ «МАЛИНОВЫЙ РАЙ»

- [ЧАЙ «ЛЕСНАЯ РЕСПУБЛИКА»](#)
- [АНТИГРИППОЗНЫЙ ЧАЙ](#)
- [ЧАЙ «МЕДУНИЦА»](#)
- [«КАЛИНКА»](#)
- [ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ](#)
- [ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ](#)
  - 
  - [ЧАЙ «СОЛНЕЧНАЯ УЛЫБКА»](#)
- [АВИТАМИНОЗ](#)
  - 
  - [ЧАЙ «ВЕСЕННИЙ»](#)
  - [ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА](#)
  - [ВИТАМИННЫЕ ЧАИ](#)
  - [ЧАЙ «БАБЬЕ ЛЕТО»](#)
  - [ЧАЙ «ЗИМНИЙ»](#)
  - [ЧАЙ «ЛЕСНОЙ»](#)
  - [ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ «ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ»](#)
- [ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ](#)
  - 
  - [«ШАФРАН»](#)
  - [«РЯБИНУШКА»](#)
- [ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКИЕ ЧАИ](#)
  - 
  - [СБОР N1](#)
  - [СБОР N2](#)
- [ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ЧАИ](#)
  - 
  - [«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ»](#)
- [УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ](#)
  - 
  - [ЧАЙ «ЛЕКАРЬ»](#)
  - [«В ОБЪЯТИЯХ МОРФЕЯ»](#)
- [УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ](#)
  - 
  - [ЧАЙ «СЛАДКИЙ СОН»](#)
- [ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА](#)
  - 
  - [ЧАЙ АНТИДИАБЕТНЫЙ](#)

- ЧАЙ, РЕГУЛИРУЮЩИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
  - ПРОТИВОРАКОВЫЕ ЧАИ
    - 
    - ЧАЙ N1
    - ЧАЙ N2
  - РЕВМАТИЗМ
- ГЛАВА IV. ЧАЙ В КОСМЕТИКЕ
  - 
  - ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА ЧАЕМ
  - КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ
    - 
    - МАСКИ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ
    - МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ
    - МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ
    - МАСКИ ДЛЯ СМЕШАННОЙ КОЖИ
  - СОХРАНИТЬ УПРУГОСТЬ И ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ ПОМОЖЕТ ЧАЙ
  - СОВЕТЫ ДЛЯ «ЗЕРКАЛА ДУШИ»
  - БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ — МЕЧТА КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ
  - ЕСТЕСТВЕННОЕ ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС ПРИ ПОМОЩИ ЧАЯ
  - ОТЛИЧНЫЙ ФИКСАТОР ЗАВИВКИ — ЧАЙ
- ГЛАВА V. НЕТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАЯ
  - ЛИКВИДАЦИЯ ЗАПАХА РЫБЫ
  - ЧИСТКА КОВРОВ
  - УДОБРЕНИЕ ДЛЯ РАСТЕНИЙ
  - ОКРАСКА ТКАНЕЙ
  - МЫТЬЕ ПОЛОВ
  - МЫТЬЕ ОКОН
  - ПОЛИРОВКА ДЕРЕВЯННЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ
  - ПРИМЕНЕНИЕ ЧАЯ В КУЛИНАРИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КАЧЕСТВЕ ПИЩЕВОГО КРАСИТЕЛЯ
  - ЧАЙНЫЙ КРЕМ
  - ЧАЙНОЕ ТЕСТО
  - СОУС С ЧАЕМ
  - СЛАДКИЙ ЧАЙНЫЙ СОУС
  - ЧАЙНЫЙ КИСЕЛЬ
  - ОМЛЕТ «РУМЯНЫЙ»
  - ПРИДАНИЕ АРОМАТА МЯСНЫМ И РЫБНЫМ БЛЮДАМ

- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦВЕТА ЗАМШЕВОЙ ТКАНИ
  - ОКРАСКА ПАСХАЛЬНЫХ ЯИЦ
  - УДАЛЕНИЕ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА И КУХОННЫХ ШКАФЧИКОВ
  - ПРИМЕНЕНИЕ ЧАЯ В БАНЕ
  - ПОЛИРОВКА ДЕРЕВЯННЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ
  - ХРАНЕНИЕ ГРИБОВ
  - МЫТЬЕ РУК
  - УДАЛЕНИЕ ЗАПАХА И ПЯТЕН ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ
  - УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ (ТАРАКАНОВ И МУРАВЬЕВ)
  - БОРЬБА С МОЛЮ
  - ЧИСТКА НАТУРАЛЬНЫХ МЕХОВ ТЕМНОГО ЦВЕТА
  - ОБНОВЛЕНИЕ ШЕРСТЯНЫХ И ТРИКОТАЖНЫХ ВЕЩЕЙ
  - ПОДМЕТАНИЕ ПОЛОВ
  - УДАЛЕНИЕ ЖИРНЫХ ПЯТЕН
  - ОКРАСКА КРУЖЕВ И ИЗДЕЛИЙ ИЗ МАКРАМЕ
  - ЧИСТКА КОЖИ
  - ГЛАВА VI. «ЧАЙНАЯ МЕДУЗА» (ЧАЙНЫЙ ГРИБ)
    - 
    - УХОД ЗА „ЧАЙНЫМ ГРИБОМ“
    - ЧАЙНЫЙ ГРИБ В КОСМЕТОЛОГИИ
  - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
-

**Иван Дубровин**  
**Все об обычном чае**

## ВСТУПЛЕНИЕ

Чай настолько прочно вошел в наш обиход, что многие не задумываются над тем, какими достоинствами обладает этот напиток, известный человечеству уже многие тысячелетия. Со времен царя Михаила Федоровича чай стал любимым напитком русских людей, которые за три века создали свои чайные традиции. Сегодня в каждой семье существует своя миникультура чаепития. Кто-то пьет чай с лимоном, кто-то — с молоком или сливками, а кто-то отдает предпочтение напитку без добавления в него дополнительных компонентов. Из всего многообразия видов и сортов чая каждый выбирает тот, что соответствует его вкусу.

Если у вас пока нет излюбленного чая, помочь вам выбрать «ваш напиток» призвана глава «Способы приготовления», содержащая рецепты приготовления самых разнообразных чаев.

На выбор чая оказывает большое влияние состояние здоровья. В России традиционно пьют некрепкий чай, разбавляя заварку большим количеством воды, поэтому он не наносит особого вреда организму. Однако правильно приготовленный чай не только не вреден, но и оказывает лечебное действие. Рецепты, приведенные в главе «Целительные свойства», помогут тем, кто страдает от различных недугов.

Немногие задумываются над тем, что чай можно использовать для чистки ковров, окраски тканей, добавлять в различные блюда и т. д. Нетрадиционному применению чая в различных областях быта и кулинарии посвящена отдельная глава нашей книги и мы советуем с ней ознакомиться.

«Чайный» гриб, который когда-то называли «заморской диковинкой», сегодня разводят многие хозяйки, но лишь некоторые из них знают о том, что настой «чайной медузы» можно использовать не только в качестве освежающего и полезного напитка, но и для других целей. Прочитав главу о «чайном» грибе, вы наверняка узнаете много нового о возможностях его применения.

Надеемся, что среди рецептов чаев, указанных в данной книге, даже многоопытные чаеманы найдут информацию, ранее им неизвестную и эта книга станет настольным путеводителем по многообразному миру чая.



## ГЛАВА I. НЕМНОГО ИСТОРИИ

Уже многие века люди наслаждаются восхитительным вкусом чая. Первые упоминания об этом напитке появляются в Китае, где чай употребляли уже 5 тысячелетий назад. В честь этого напитка слагались поэмы, стихи, о чае писались целые трактаты. В древности чай употребляли исключительно как лекарство, излечивающее от многих болезней и только со временем чай стал общеупотребляемым напитком.

Именно из Китая впервые попал чай в Европу и в Россию. Само название этого напитка произошло от китайского слова «тцай-е», что означает «молодой листик». Долгое время Китай был монопольным поставщиком чая европейцам. Однако англичане начали разводить чай в своей колонии — Индии, климатические условия которой были благоприятными для разведения этой культуры. Теперь в Европу чай попадал не только из Китая, но и из Индии и его количество в европейских странах значительно увеличилось. Индийцы пили чай, добавляя в него молоко и напиток в таком виде заимствовали у них англичане. И в наши дни в Великобритании и многих других странах чай пьют с молоком. При этом важное значение для ценителей чая в этих странах имеет, что первым наливают в чашку: чай или молоко. Считается, что сначала в чашку нужно налить подогретое молоко, а затем — чай, тогда напиток будет ароматным и чай сохранит все свои вкусовые и целебные свойства.

Впервые в России попробовали чай в 1638 году, когда русский посол Старков привез в подарок царю Михаилу Федоровичу несколько пудов чайных листьев из Монгольской орды. При царском дворе поначалу с опаской отнеслись к неизвестному напитку. Перед тем, как царь и бояре решились отведать чай, было приказано попробовать его доктору, служившему при дворе. Только убедившись, что чай безвреден, царь и приближенные выпили коричневатый напиток.

Однако массовое проникновение чая в Россию началось несколько позже — в 1675 году, когда другая дипломатическая миссия привезла чай из Китая. С этих пор из Поднебесной регулярно начали приходить торговые караваны и привозить чай. Путь чайных караванов занимал много времени, порой — до полутора лет. Для того, чтобы чай хорошо сохранился во время дороги, его перевозили в специальных ящиках, сделанных из пород дерева, не имеющих ярко выраженного запаха. Внутри ящики отделяли листьями из олова, а снаружи их оббивали

несколькими слоями кожи.

Поначалу чай был доступен только избранным: царской семье, придворным боярам, богатым купцам. Но постепенно поставки чая увеличились и с XVIII века этот напиток получил широкое распространение среди всех слоев русского общества. А в начале XIX столетия в России появляются первые чайные — публичные заведения, в которых можно было выпить этот напиток и пообщаться с другими людьми. В чайных решались деловые вопросы, назначались любовные свидания, встречались друзья. Чай быстро стал в России неотъемлемым атрибутом как домашних посиделок, так и великосветских приемов.

Вот как описывает любовь русского народа к чаю В. Г. Белинский: «В Москве много трактиров, и они всегда битком набиты преимущественно тем народом, который в них пьет чай. Не нужно объяснять, о каком народе говорим мы: это народ, выпивающий в день по пятнадцати самоваров, народ, который не может жить без чая, который пять раз пьет его дома и столько же раз в трактирах. И если бы вы посмотрели на этот народ, вы не удивились бы, что чай не расстраивает ему нерв, не мешает спать, не портит зубов...»

В XVIII веке в России появились первые самовары, которые имели совершенно оригинальную конструкцию. Первые самовары напоминали большие чайники с широкими ручками и трубами внутри, в которые засыпали щепки, еловые шишки, поджигали их и вода в самоваре быстро закипала и приобретала особый аромат. Постепенно конструкция самовара усложнилась и начала включать в себя множество дополнительных деталей: поворачивающийся кран, решетку, поддувало, ножки и др. Самовар стал символом русского чаепития и в каждой семье им особенно дорожили и передавали из поколения в поколение. О том, насколько прочно вошли самовары в быт русского народа, можно судить по описанию утра в Замоскворечье А. Н. Островского: «В четыре часа по всему Замоскворечью слышен ропот самоваров; Замоскворечье просыпается и потягивается. Если это летом, то в домах открываются все окна, для прохлады, у открытого окна вокруг кипящего самовара составляются семейные картины.»

Самовары не случайно появились именно в России, так как русские пили чай, разбавляя его водой. В большинстве стран чай не разбавляют водой, разливая в чашки напиток прямо из заварочного чайника.

И в наше время многие ценители чая пьют любимый напиток из самовара, уверяя что только благодаря ему чай приобретает свой настоящий вкус.

В Европе и в России не сразу научились правильно заваривать чай. Иногда незнание того, как применить чайные листья, приводило к забавным анекдотам. Так, в XVIII веке, английский моряк, побывавший на Востоке, прислал своей матери пакет чая. Желая поразить гостей необычным азиатским блюдом, женщина залила кипятком чай, затем слила, по ее мнению, горькую коричневую воду и подала на стол чайные листья, приправленные сметанным соусом. Легко догадаться, что экзотическое блюдо не пользовалось особым успехом среди гостей незадачливой матери путешественника.

И в России происходили не менее курьезные случаи. Русский фольклор донес до нас описание неудачливого холопа, который по приказу своего боярина приготовил чай и, не зная как это нужно делать правильно, в полученный отвар добавил перец, лук и прочие пряности, а после того, как был за это наказан и недоумеая по этому поводу, пришел к выводу, что причина гнева барина в отсутствии в вареве соли.

Уже в первой четверти XIX века в России начали пробовать выращивать чайные кусты. Первая небольшая плантация чая появилась в Крыму, в Никитском ботаническом саду. В наши дни чай выращивают в Краснодарском крае. Краснодарский чай — самый северный из всех видов чая.

Сегодня чайные листья, как и тысячелетия назад, собирают руками. Чайные листья собирают молодыми, зелеными. Старые листья и листовенные веточки не годятся для изготовления чая.

С течением времени люди нашли применение чаю во многих областях. Чай используют не только как вкусный и тонизирующий напиток, но и применяют его в косметике, медицине, быту — как краситель, удобрение, средство для чистки и т. д. К тому же, еще в глубокой древности чай использовали, а многие любители мистики используют и по сей день, для гаданий. При гадании чай заваривают и определяют свою судьбу по всплывшим чаинкам, количество которых имеет свои обозначения.

Сегодня чай — пожалуй, самый популярный напиток в мире, почти каждый человек выпивает ежедневно хотя бы одну чашечку чая. В чем же причина такой любви людей к чаю?

Тонкий аромат чая, его неповторимые вкус и воздействие на организм объясняются биологически активными веществами, входящими в состав чайных листьев. Чай обладает тонизирующим действием, возбуждает нервную систему, оказывает положительное влияние на работу сердца и почек благодаря содержащемуся в нем алколоиду — кофеину, которым особенно богаты листовенные почки и молодые листья. Одна чашка чая

(200 мл) содержит 0,05– 0,1 г кофеина. Две-три чашки, выпитые в течение дня обеспечивают организм взрослого человека суточной дозой кофеина. Другой алкалоид, содержащийся в чае — теобромин, стимулирует деятельность сердца. Еще одно вещество, входящее в состав чая — танин, придает напитку вяжущий вкус, крепость и цвет, благотворно воздействует на организм, укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует накоплению в организме аскорбиновой кислоты и стимулирует работу пищеварительной системы. Танин содержится в молодых листьях чая. Тонкий характерный аромат чаю придают эфирные масла.

В состав чая входят витамины С, В1, В2, РР. Витамин В1 способствует хорошему углеводному обмену в организме, поэтому употребление вместе с чаем мучных и кондитерских изделий стимулирует хорошую их усвояемость. Благодаря витамину С чай повышает иммунитет организма, так как в его состав входят особые вещества — катехины, которые предохраняют этот витамин от окисления, поэтому он хорошо сохраняется при сушке и заваривании. Витамины В, С и РР не откладываются в организме, поэтому чай, употребляемый ежедневно, позволяет пополнить их запас.

Чай не только тонизирует, успокаивает и утоляет жажду, но и обладает также множеством целебных свойств. Издавна этот напиток с добавлением в него различных компонентов применяют в народной медицине для лечения различных заболеваний, начиная бессоницей и заканчивая сердечной недостаточностью. А кто не знает, что чай незаменим для профилактики простуды? Зеленый чай, распространенный в странах Азии, рекомендуют для лечения наружных язвенных болезней, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Так что многие современники наверняка согласятся с мнением таджикского врача Махуммада-Хуссейн ибн Мухаммад ал-Окили, жившего в XVIII веке, который писал, что этот напиток «укрепляет силы организма и дух, возбуждает, повышает настроение. Укрепляет он также желудок и половую функцию у людей с холодной натурой.»

Один из самых распространенных видов чая в нашей стране — черный чай, который обладает большой крепостью, сильным тонизирующим действием. Первоначально черный чай полюбился англичанам, а из Англии он попал в Европу, но пожалуй, нигде он не стал столь популярным, как в России. Правильно заваренный напиток из черного чая имеет темно-коричневый цвет, ярковыраженный аромат и немного терпкий вкус. Черный чай получают путем ферментизации чайных листьев, благодаря чему они напиток из них приобретает более тонкий аромат и

ярковыраженный вкус. Однако в процессе ферментизации чай теряет ряд своих целебных свойств.

Зеленый чай бывает листовым и кирпичным (кусковым). Заваривают зеленый чай не так, как другие виды чая. Для кирпичного или, как его еще называют, калмыцкого чая используют крупные старые чайные листья, которые собирают поздней осенью после сбора основного урожая (молодых зеленых листочков). Чайные листья для этого вида чая не подвергают ферментации и завяливанию, поэтому напиток из него имеет характерный терпкий, немного горьковатый привкус и желто-красный цвет. Для того, чтобы избавиться от горечи при приготовлении этого напитка сухой чай заливают кипятком и тут же сливают воду, после чего снова заливают кипятком на треть объема чайника и дают настояться 5–6 минут. Затем доливают кипятком до половины объема чайника. Через 2–3 минуты в третий раз доливают в чайник кипятком. Для заваривания зеленого чая оптимальная температура вода должна составлять 80 градусов.

Кирпичный чай заливают водой или молоком, ставят на огонь и кипятят около 5-10 минут. Листовой зеленый чай заливают небольшим количеством воды, настаивают несколько минут, а затем доливают кипятком и дают настояться напитку еще некоторое время. У чая этого вида желтовато-зеленый цвет, тонкий аромат и приятный, травяной привкус.

В Японии зеленый чай размалывают в порошок. Как известно, в Японии чаепитие приобрело форму настоящей церемонии — «тя-но-ю», история которой насчитывает много веков. В стране Восходящего солнца размолотый в порошок чай заливают небольшим количеством кипятка и тщательно взбивают бамбуковым веничком до появления обильной пены.

Зеленый чай обладает не только способностью заживлять язвы, но и прекрасно утоляет жажду и помогает переносить жару — недаром особой любовью этот напиток пользуется на юге.

Кроме черного и зеленого чая существуют сорта желтого и красного чая, который называют оолонг. Желтый и красный чаи распространены в странах Восточной Азии, при их приготовлении используют большее количество сухих листьев, чем при заваривании черного или зеленого листовых чаев.

Разные сорта чая, в зависимости от страны, в которой они выращиваются, делятся на цейлонские, индийские, китайские, грузинские и т. д. У каждого настоящего ценителя чая есть свой особый, изблюбленный вид и сорт чая, который он предпочитает всем остальным.

Искушенные чаеманы превращают чаепитие в настоящий ритуал, в котором процесс приготовления и питья чая сопровождаются

манипуляциями, похожими на действия шамана, заговаривающего отвар из трав, обладающий магическим действием.

Но прежде, чем приступить к ритуалу чаепития, необходимо выбрать чай хорошего качества. Покупать чай лучше в специализированных магазинах, где продавцы смогут проконсультировать вас о вкусовых и ароматических свойствах того или иного сорта, а также объяснить, как правильно заваривать чай, чтобы получить вкусный и полезный напиток. Если вы хотите попробовать сорт, который раньше вам не доводилось отведать, купите немного чая, продающегося на развес. Одним из преимуществ специализированного чайного магазина является то, что все продающиеся в нем виды и сорта чая снабжены аннотациями, содержащими сведения о том, какими свойствами обладает данный чай и как правильно его приготовить.

Покупая чай на рынке вы рискуете приобрести некачественный и просроченный чай. Особенно осторожными нужно быть при покупке на рынке развесного чая, так как недобросовестные дельцы нередко под названием известного сорта продают смесь из нескольких низкосортных чаев, слегка разбавленную чаем высокого качества. Для того, чтобы не сожалеть о своей покупке, приобретая чай, обратите внимание на упаковку: она должна быть целой, запечатанной, сухой, герметичной, не содержать отверстий и трещин, при покупке развесного чая удостоверьтесь в том, что чай представляет собой однородную массу примерно одинакового цвета, чайные листья должны обладать приятным ароматом и быть абсолютно сухими.

Хранить чай нужно в сухом проветриваемом помещении, влажность в котором не превышает 70 процентов. Из бумажных и пластиковых пачек чай пересыпают в стеклянные и керамические емкости с плотно закрывающимися крышками. В металлических, пластиковых и других сосудах хранить чай нельзя, так как такие емкости придают чаю свой собственный запах. Нельзя хранить чай и в бумажных пакетах из-за отсутствия в них герметичности. При неправильном хранении чай теряет большую часть своих свойств в первые же 12 часов.

Чай обладает способностью почти мгновенно впитывать в себя запахи, поэтому нельзя хранить его поблизости от остропахнущих продуктов: рыбы, лука, пряностей, чеснока и т. д. Испортить чай могут также бензин, духи, химические средства, используемые в быту и др.

Сроки хранения чая обычно указаны на промышленной упаковке. В среднем, чай из распечатанной упаковки не стоит хранить дольше месяца.

Для того, чтобы при хранении чай не утратил аромат, добавьте в

чайницу несколько лимонных или апельсиновых корочек или немного ванили.

Удовольствие от чаепития во многом зависит от того, как сервирован стол для него. Стол для чаепития накройте красивой скатертью, которая может быть как белоснежной, так и яркой, окрашенной в разные цвета. Цвет скатерти должен сочетаться с цветовой гаммой посуды, в которой подают чай. Чашки ставят на салфетки, которые должны быть такого же цвета, что и скатерть. Полированный стол можно не накрывать скатертью, а положить на него небольшую дорожку для чайных принадлежностей: чайника, сахарницы, розеток с печеньем и сладостями, а каждую чашку поставить на отдельную салфетку.

Под чашки для чая подставляют блюдца, на которые кладут ложки для сахара. Украсьте стол, сервированный для чая, вазой с букетом цветов, который наверняка поднимет настроение у всех, кто примет участие в чаепитии. Для того, чтобы придать чаепитию налет романтики, поставьте на стол канделябр и когда за ним все гости или домочадцы займут свои места, зажгите свечи. На столе не должно быть ничего лишнего, поставьте на него чайник, самовар, сахарницу, вазочки и блюдца с кондитерскими изделиями, вареньем, джемом, конфитюром.

Чай в чашки начинают разливать только тогда, когда все собравшиеся заняли места за столом. Согласно этикету хозяин первым наливает чай себе, чтобы скопившиеся в носике и на поверхности чайника попали в его чашку. Затем чай наливают женщинам, по старшинству, затем — детям и в последнюю очередь — мужчинам.

## **ГЛАВА II. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**



## КЛАССИЧЕСКИЕ ЧАИ

Разговор о том, как правильно нужно заваривать чай, необходимо начать с описания посуды, которую используют для приготовления этого напитка. Для того, чтобы заварить чай, вам понадобится заварочный чайник, который лучше всего подобрать керамический, фарфоровый или фаянсовый. Иногда, для заваривания чая, помимо керамических, применяют металлические чайники. Однако чай, заваренный в металлической посуде, приобретает специфический привкус и теряет большую часть своего аромата. Даже эмалированные металлические чайники непригодны для заварки чая, так как даже небольшие изъяны в эмали могут испортить вкус напитка. В последнее время в моду вошли заварочные чайники из жаропрочного стекла, которые подходят для заваривания чая не хуже керамических.

При покупке заварочного чайника особое внимание обратите на крышку. Для того, чтобы чай хорошо заваривался, крышка должна плотно прилегать к чайнику и немного углубляться в его горлышко. Кроме того, наличие на крышке удобной ручки позволит вам поднимать крышку без риска обжечь пальцы или выронить ее.

Кроме плотно прилегающей крышки, важно, чтобы носик чайника был расположен на уровне середины его высоты. Носик чайника должен быть достаточно широким у основания и сужаться к концу.

Форма чайника также влияет на качество и скорость заварки чая. Лучше всего заваривается чай в чайнике с широким дном и стенками, сужающимися кверху.

Толщина стенок чайника должна быть не меньшей 0,5 см, что позволит достаточно долго сохраняться высокой температуре в чайнике.

В Китае, где чайные традиции насчитывают тысячелетия, заваривают чай в больших чашках с плотно прилегающими крышками. Дно таких чашек имеет более широкий диаметр, чем верхняя часть чашек. После того, как в чашку всыпают сухой чай и заливают его небольшим количеством кипятка, сосуд закрывают крышкой и оставляют на несколько минут. При повторном доливании кипятка крышку чашки лишь слегка приоткрывают и струю воды направляют в щель между крышкой и краем чашки. После того, как кипяток долит, крышку сразу же опускают и дают чаю немного настояться. Для того, чтобы чай как можно полнее сохранил аромат и крепость, очень важно при доливе кипятка поднимать крышку невысоко и

совсем ненадолго.

Заваривают сухую чайную заварку крутым кипятком на стадии «белого ключа», то есть тогда, когда пузырьки воды в чайнике струйками начинают подниматься к поверхности. Для кипячения воды применяют чайники из эмалированной или нержавеющей стали, а также пластиковые электрочайники. За чайником, в котором кипятят воду для чая, необходимо ухаживать: регулярно его мыть, очищать от накипи и следить за тем, чтобы на его внутренней поверхности не образовывалось трещин и сколов — чайник с поврежденной эмалью для кипячения воды не используют.

Стенки заварочного чайника, перед тем, как засыпать в него сухой чай, обдают струей кипятка. Количество чая, который засыпают в заварочный чайник, зависит от размеров последнего и от вашего вкуса, то есть от того, какой крепости вы предпочитаете чай. Один из традиционных приемов расчета количества сухой заварки заключается в следующем: в чайник кладут чай по числу чашек: одну чайную ложку заварки на чашку плюс еще одну ложку на чайник. Если вы любите крепкий чай, количество сухой заварки можно увеличить в 1,5–2 раза. Те, кто предпочитает некрепкий чай, могут уменьшить количество заварки и класть в заварочный чайник одну ложку чая на две чашки.

После того, как вы ошпарили кипятком чайник и положили в него заварку, тонкой струей влейте в него столько кипящей воды, чтобы она только покрыла чайники. Чайник накройте крышкой и немного покачайте чайник — так чай лучше заварится. Вместо этого вы можете поставить заварочный чайник на 3–4 минуты на чайник или самовар с кипящей водой, сняв предварительно с них крышку. Затем откройте заварочный чайник и долейте в него кипятком, накройте крышкой и оставьте еще на пару минут, после чего можете приступать к чаепитию. Когда вы заливаете чайник кипятком последний раз, оставьте около четверти его объема для пара и пены. Кстати, именно по пене можно судить о том, правильно или нет заварен чай. У правильно приготовленного напитка образуется густая обильная пена.

Время заваривания чая во многом зависит от его вида: гранулированный чай заваривается в течение 3–4 минут, а листовой — немного дольше, 5–6 минут. Очень важно дать чаю время настояться, только тогда он проявит все свои свойства: аромат, крепость, целебную силу. Чай нужно пить сразу же после того, как он заварится. Перестоявшийся чай теряет вкус и аромат.

После того, как чай заварен, его размешивают деревянной или серебряной ложкой. Многие в нашей стране для перемешивания чая

используют способ, появившийся в Средней Азии — «женят чай», то есть наливают напиток в чашку, а затем снова выливают его в чайник, тем самым размешивая приготовленный чай.

Чай нужно пить не позже, чем через 15 минут после его приготовления. Чем дольше будет настаиваться чай, тем больше полезных и вкусовых качеств он потеряет. Чай, заваренный час назад, теряет 90 % своих свойств и приносит больше вреда для организма, чем пользы.

Чайную заварку нельзя кипятить: несмотря на то, что чай таким образом заваривается более крепким, он теряет вкус и целительные свойства.

Многие любят пить чай с сахаром. Однако слишком большое количество сахара в чае поглощает витамин В1, поэтому не стоит класть в чашку более двух ложек сахара. А лучше всего использовать заменители сахара.

После того, как чай заварился, не стоит доливать в заварочный чайник кипятка — это только испортит вкус напитка. Если вы предпочитаете некрепкий чай, разбавлять его водой нужно в чашке.

Различные добавки к чаю: варенье, молоко, сливки, мед и др., кладут в чашки до того, как в них заливают чай. Сахар или его заменители добавляют в чашки после того, как в них налит чай, при этом каждый кладет количество сахара по своему вкусу.

Для того, чтобы вы могли наслаждаться ароматом и вкусом приготовленного напитка, не стоит смешивать разные сорта чая, так как каждый из них обладает специфическими свойствами, а при смешивании сортов они теряются.

Большое влияние на вкус напитка может оказать не только само качество чая, но и вода. Если вода в местности, в которой вы живете, жесткая, перед употреблением нужно дать ей несколько часов настояться. Воду из водопроводного крана, предназначенную для приготовления чая, лучше всего пропускать через фильтры, которые очищают ее от вредных примесей.

В разное время суток следует пить чай разной крепости и состава. Утром, перед тем, как заняться делами, приготовьте чашечку крепкого чая и вы непременно почувствуете прилив сил и бодрости. Выпив несколько чашек чая в течение дня, вы сможете поддерживать себя в отличном работоспособном состоянии, в вечером, расслабиться и хорошо отдохнуть вам также поможет травяной чай из ромашки, мяты или липы.

Ниже мы приведем несколько рецептов приготовления классических и экзотических чаев. Количество ингредиентов в большинстве рецептов,

кроме специально оговоренных случаев, указывается из расчета на одну чашку.

## ЧАЙ СО СЛИВКАМИ

Наполните чайник водой и поставьте на плиту. Как только вода достигнет кипения в стадии «белого ключа», ополосните кипятком заварочный чайник и насыпьте в него сухой чай. Залейте чайник на одну треть кипятком и закройте его крышкой. Через 4 минуты долейте воды в чайник и дайте заварке настояться еще в течение 2 минут.

Предварительно охлажденные сливки взбейте миксером и добавьте в них сахар. Взбивайте сливки до тех пор, пока они не увеличатся в объеме и все крупинки сахара не растворятся. В чашки положите по две ложечки сливок и залейте их свежезаваренным чаем.

Сливки можно подать на стол отдельно, в небольшом фарфоровом кувшинчике. В чай можно добавлять как свежие, так и консервированные сливки.

Вам потребуется:

цейлонский черный крупнолистовой чай — 1 ч. л.

сливки — 2 ч. л.

сахар — 2 ч. л.

вода — 150 г

## ЧАЙ С ЛИМОНОМ

В нагретый заварочный чайник положите чай и залейте его наполовину кипятком. Чтобы чай заварился более крепким, в заварочный чайник вместе с сухой заваркой положите небольшой кусочек сахара. Через 3–4 минуты долейте в чайник кипятком и дайте чаю настояться еще 2 минуты.

Лимон подается на стол отдельно в блюде, нарезанным тонкими кружочками. Кружки лимона можно посыпать сахаром или подать его отдельно.

Вам понадобится:

гранулированный чай — 0,5–1 ч. л.

лимон — 1 кружочек

сахар — по вкусу

## **ЧАЙ «НОСТАЛЬГИЯ»**

Чайник нагрейте над плитой 1–2 минуты, засыпьте чай, залейте кипятком в два приема, дайте настояться 5-10 минут. В теплые чашки влейте горячее молоко, а затем чай. Добавьте по вкусу сахар.

Вам понадобится:

черный гранулированный чай — 1–1,5 ч. л.

вода — 100 г

кипяченого молока — 50–70 г

сахар — по вкусу

## **ЧАЙ «ВИШЕНКА»**

В ошпаренный заварочный чайник положите чай и листья вишни и залейте кипятком. Чайник закройте крышкой и дайте настояться чайной заварке 5 минут. Подавайте чай «Вишенка» с сахаром.

Вам понадобится:

гранулированный черный чай — 1 ч. л.

резанные листья вишни — 0,5 ч. л.

сахар — по вкусу

## ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ

Нагрейте чайник над плитой, всыпьте в него сухой чай, залейте его небольшим количеством кипятка и тут же слейте воду. Затем снова залейте в чайник кипятков на 1/3 его объема. Закройте чайник крышкой и поставьте его в теплое место на 7 минут. Долейте в чайник кипятка до 3/4 его объема, оставляя немного места для пены и пара. Через 2 минуты чай готов.

Вам понадобится:

зеленый листовоу чай — 1,5 ч. л.

вода — 200 мл

сахар или мед — по вкусу

## ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ЧАИ

Надеемся, что попробовав чай, рецепты которых приведены в этом разделе, понравятся вам и подвигнут вас на изобретение своих собственных оригинальных чайных напитков.

### ЧАЙ «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ»

Для приготовления этого чая вам понадобится черный крупнолистовой чай и цикорий. Заварочный чайник ошпарьте кипятком или нагрейте его, поставив на пару минут на большой чайник с кипящей водой. В нагретый чайник всыпьте чай, смешанный с цикорием. Затем влейте кипятка на 1/3 объема чайника. Накройте чайник крышкой и оставьте его на 3–4 минуты. После этого долейте в чайник кипятка и дайте настояться заварке еще 2–3 минуты. Подавайте заваренный чай с сахаром. Заваривать чай «Черный принц» нужно непосредственно перед его употреблением, так как уже через полчаса перестоявшийся чай потеряет всю прелесть своего аромата и вкуса.

Вам понадобится:

черный крупнолистовой чай — 1 ч. л.

цикорий — 1/3 ч. л.

сахар — 1–2 ч. л.

### ЧАЙ С ЗЕМЛЯНИКОЙ «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»

В заварочный чайник, ошпаренный кипятком, всыпьте чай и залейте в него только что вскипевшую воду. Кипятка нужно налить столько, чтобы он только покрыл чай. Через три минуты в чайник положите землянику и долейте кипятка. После этого дайте настояться чайной заварке еще около 2–3 минут и подавайте напиток. В чашки чайную заварку разливают через ситечко. Сахар подается отдельно.

Чай «Лесная полянка» можно подавать вместе со сливками или молоком.

Вам понадобится:

резанный черный чай — 1 ч. л.

ягоды земляники — 1–2 ч. л.

сахар — по вкусу

## **ЧАЙ «АРИСТОКРАТИЧЕСКИЙ»**

Заварите чай, добавьте в него апельсиновый сок, лимонную цедру. Разлейте чай по чашкам, добавьте сахар и коньяк. Перед тем, как подать на стол, добавьте тертый мускатный орех.

Вам понадобится:

черный листовый чай — 130–140 мл

апельсиновый сок — 200 мл

лимонная цедра — на кончике ножа

коньяк — 3 ст. л.

тертый мускатный орех — 2 г

сахар — по вкусу

## **ЧАЙ «ГОРЯЧЕЕ ДЫХАНИЕ» (на три порции)**

Всыпьте в чайник сухой чай, налейте воды, добавьте мед и водку, доведите все до кипения, после чего снимите с огня, разлейте по чашкам.

Вам понадобится:

воды — 2,5 л воды

черного гранулированного чая — 4 ч. л.

липового меда — 5 ст. л.

крепкой водки — 5–6 ст. л.

сахар — по вкусу

## **ЧАЙ «НЕОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» (банкетный, на 4 порции)**

Нарежьте очищенный лимон или апельсин тонкими ломтиками, засыпьте сахаром, добавьте коньяк или ром, ореховый сироп (можно заменить ореховым вареньем) и залейте холодным чаем. Дайте этой смеси настояться 20–30 минут. Перед самой подачей влейте в смесь бутылку шампанского и размешайте. Подавайте этот напиток в высоких бокалах для коктейлей, предварительно опустив в бокал кубик льда.

Вам понадобится:

крепкий холодный чай — 1 л

сахар — 1/2 ст.

коньяк или ром — 50 г

лимон или апельсин — 5–6 долек



ореховый сироп или ореховое варенье — 30 г  
шампанское — 1 бутылка

Если у Вас на банкете-чае присутствуют дети, то чайный напиток можете приготовить без рома, а вместо шампанского перед подачей долейте газированную воду.

### **ЧАЙ «МУЛАТКА»**

Доведите вино до кипения, только ни в коем случае не кипятите его, достаточно 2–3 минут, добавьте гвоздику. Отдельно приготовьте чай. Налейте в высокий коктейльный бокал вино, чай, влейте апельсиновый сок, добавьте мед и сахар. Перед подачей на стол украсьте апельсиновыми дольками и сверху посыпьте ананасовой крошкой. Подавайте охлажденным.

Вам понадобится:

черный чай — 120 мл  
крепкое красное вино — 80 г  
молотая гвоздика — 1/3 ч. л.  
апельсин — 1 шт.  
мед — 2 ч. л.  
сахар — по вкусу

Если в жаркий солнечный день Вы «умираете» от жажды, приготовьте

### **ЧАЙ «ЛЬДИНКА» (на четыре порции)**

Заварите обычный чай, добавьте по вкусу сахар. Охлажденный чай влейте в кувшин со льдом, добавьте лимонный сок и разлейте в высокие бокалы. Положите в каждый бокал по ломтику лимона, веточку мяты и подавайте к столу.

Вам понадобится:

черный гранулированный чай — 500 мл горячего чая  
колотый лед — 3–5 кубиков  
сахар — по вкусу  
лимон — 1 шт.  
мята перечная — 2–3 веточки

### **«САМУРАЙ»**

В нагретый заварочный чайник положите чай по количеству чашек и залейте его кипятком так, чтобы он только прикрывал заварку. Накройте чайник крышкой и через 3 минуты долейте кипятком. Спустя 3 минуты разлейте заваренный чай по чашкам и влейте в каждую из них лимонный сок и саке. Такой чай пьют горячим, без сахара.

Вам понадобится:

черный листовый чай — 1–1,5 ч. л.

лимонный сок — 1 ст. л.

водка саке — 1 ст. л.

## **ЧАЙ «КОРОЛЕВСКИЙ БАЛ»**

Нагрейте над плитой чайник, положите в него чай, смешанный с лимонной цедрой и залейте его наполовину кипятком. Через четыре минуты долейте в чайник воду и добавьте ром. Чай подавайте через 1–2 минуты.

Вам понадобится:

гранулированный чай — 2 ч. л.

лимонная цедра — 0,5 ч. л.

белый ром — 1 ст. л.

вода — 200 мл

В чай можно добавлять различные ягоды, которые придают особый аромат и насыщают этот напиток полезными

## **ЧАЙ «ВИТАМИННЫЙ»**

Листья земляники промойте и нарежьте. В заварочный чайник положите чай и листья земляники залейте его кипятком на три минуты. После этого добавьте в заварочный чайник малину и долейте в него кипятком. Плотнo закройте чайник крышкой и поставьте его в теплое место на 5–7 минут. К «Витаминному» чаю нужно подать сахар, а лучше — мед.

Вам понадобится:

крупнолистовой чай — 1 ч. л.

ягоды малины — 1 ч. л.

листья земляники — 1 ч. л.

вода — 200 мл

сахар — по вкусу

## ЧАЙ «РУБИНОВЫЙ»

В нагретый чайник положите сухую заварку и промытые и перебранные ягоды клюквы, залейте кипятком и поставьте в теплое место на 10 минут. Важно, чтобы заварочный чайник находился в тепле и не успел остыть. Этот чай можно заваривать в термосе. К чаю «Рубиновому» подайте мед в отдельной розетке.

Вам понадобится:

чай листовой — 1 ч. л.

клюква — 1 ст. л.

мед — 2 ч. л.

вода — 150 мл

## ЧАЙ «МЕДОВЫЙ ИСТОЧНИК»

Соцветия одуванчика промойте и нарежьте. В заварочный чайник положите чай и нарезанные цветы одуванчика и залейте в него кипятком на две трети. Поставьте чайник в теплое место на 3–4 минуты, после чего добавьте в него кипятком и мед, все тщательно перемешайте. Затем закройте чайник крышкой и дайте заварке настояться еще в течение 2 минут, после чего подавайте приготовленный чай.

Вам понадобится:

гранулированный чай — 1 ч. л.

мед — 1 ст. л.

вода — 250 мл

соцветия одуванчика — 1 ч. л.

## ЧАЙ «ИЗЫСКАННЫЙ»

Семена тмина высушите и разотрите. Смешайте чай с тмином и тертой лимонной цедрой, полученную смесь положите в нагретый заварочный чайник. Чайник на треть залейте кипятком и поставьте в теплое место на 4–5 минут. Затем долейте в чайник кипятком и через 2 минуты чай готов.

Вам понадобится:

резанный листовой чай — 1 ч. л.

тмин — 1/3 ч. л.

сахар — по вкусу

лимонная цедра — на кончике ножа

## ЧАЙ С МЯТОЙ И ЛИМОНОМ

Залейте кипятком чай, перемешанный со свежими листьями мяты, так, чтобы он только покрыл смесь. Через три минуты добавьте в заварочный чайник мелко нарезанные кусочки лимона и долейте кипятка. После этого дайте настояться заварке еще три минуты.

Вам понадобится:

крупнолистовой (лучше — цейлонский) чай — 1 ч. л.

мята — 1–2 листика

лимон — 1 тонкий ломтик

вода — 200 мл

## ЧАЙ «ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ»

Подготовьте заварочный чайник, сполосните его кипятком, засыпьте туда чай, листья и ягоды смородины. Залейте содержимое чайника кипятком в два приема: сначала на 2–3 минуты, а затем долейте кипятком и поставьте чайник в теплое место на 2 минуты.

Чай «Черный жемчуг» можно подавать как горячим, так и холодным. К холодному чаю подаются кусочки льда.

Вам потребуется:

гранулированный чай — 1,5 ч. л.

черная смородина — 1 ст. л.

листья черной смородины — 1 шт.

вода — 250 мл

## ЧАЙ «ФУДЗИ»

Истолчите листья чая в порошок при помощи металлической ступки. Всыпьте чай в нагретый заварочный чайник и влейте в него тонкой струей кипяченую воду, нагретую до температуры 60 градусов. Накройте чайник крышкой и поставьте в теплое место на 4–5 минут. Этот чай пьют, не разбавляя водой из маленьких пиал.

Вам понадобится:

китайский листовый чай — 1 ч. л.

вода — 200 мл

сахар — по вкусу

## ЧАЙ «ХУАНХЭ»

Для приготовления этого чая вам понадобятся два заварочных чайника, лучше всего — фарфоровых. Чай всыпьте в предварительно нагретый над кипящей водой чайник и залейте кипятком. Через три минуты перелейте заварку во второй чайник, который также надо нагреть паром. К чаю «Хуанхэ» нужно подать сахар.

Вам понадобится:

желтый китайский чай — 1 ч. л.

вода — 200 мл

сахар — по вкусу

## АЗИАТСКИЙ ЧАЙ

В металлический чайник положите кусочек кирпичного зеленого чая, залейте его водой и поставьте на слабый огонь. Как только вода закипит, снимите чайник с огня. Добавьте в заварку соль, гвоздику, лавровый лист и молоко, тщательно все размешайте и снова поставьте чайник на огонь. После того, как содержимое чайника закипит, убавьте огонь комфорки и проварите на очень слабом огне в течение 5 минут. Немного остывший чай процедите через сито и подавайте на стол.

Вам понадобится:

кирпичный зеленый чай — 2 г

вода — 250 мл

молоко — 100 мл

соль — 1/4 ч. л.

гвоздика, размолотая в порошок — на кончике ножа

лавровый лист — 1 шт.

## ЧАЙ-КРЕМ

В подогретый чайник всыпьте чай, смешанный с лимонной цедрой и залейте его кипятком в два приема. Заварка чая должна занять у вас 5–6 минут, после чего чайник поставьте в прохладное место, чтобы быстрее остыл напиток. Пока чай заваривается и остывает, взбейте яичные желтки с сахаром. Затем в яичные желтки с сахаром, не переставая их помешивать, тонкой струей влейте чайную заварку и хорошо взбейте всю смесь до образования пышной пены. Подавайте приготовленный чай-крем сразу же

после приготовления.

Вам понадобится:

черный чай — 1 ч. л.

лимонная цедра — 1/3 ч. л.

яичные желтки — 2 шт.

сахар — 2 ч. л.

## **ЧАЙ «ТЕПЛЫЙ ВЕЧЕР»**

Заварите в два приема чай в нагретом заварочном чайнике: сначала залейте сухую заварку кипятком на 3 минуты, а затем долейте воды и дайте настояться напитку еще 2 минуты. В чашки разлейте заваренный чай, добавьте в каждую из них мед и вишневый ликер и тщательно все перемешайте. Чай с вишневым ликером разольет по вашему телу приятное тепло и сделает вечер незабываемым.

Вам понадобится:

гранулированный чай — 1 ч. л.

вишневый ликер — 2 ч. л.

мед — 1 ч. л.

вода — 200 мл

## **ЧАЙ С ЕЖЕВИКОЙ**

Ягоды ежевики переберите и промойте. Всыпьте в чайник чай и ягоды и залейте его кипятком на 1/3. Через 4 минуты долейте в чайник горячей воды, накройте его крышкой и поставьте в теплое место на 3 минуты. После этого разлейте приготовленный чай в чашки и подайте на стол вместе с сахаром.

Вам понадобится:

крупнолистовой чай — 1 ч. л.

ежевика — 2 ч. л.

вода — 250 мл

сахар — по вкусу

## **ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ**

Очистите яблоки, острым ножом срезав с них кожицу. Уложите яблочную кожицу на противень и поставьте в хорошо разогретую духовку

и запеките до образования румяной корочки. Затем всыпьте кожицу в небольшую кастрюлю, залейте ее водой, поставьте на огонь. Как только вода в кастрюле закипит, снимите ее с огня и дайте отвару остыть. Листовой чай заварите в два приема, сначала залив чайник на половину, а через 3 минуты — доверху и настояв заварку еще 2 минуты. Остывший отвар из яблочной кожицы процедите. Чашки ополосните кипятком и залейте их наполовину яблочным отваром и долейте в каждую свежезаваренный чай. К яблочному чаю подайте мед или сахар.

Вам понадобится:

листовой резаный чай — 1 ч. л.

нарезанная яблочная кожица — 1 ч. л.

вода — 200 мл

сахар или мед — по вкусу

## **ЧАЙ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»**

Подготовьте заварочный чайник, вскипятите воду. Листья вишни промойте холодной водой и смешайте с чайным листом, добавьте гвоздику. Залейте смесь в чайнике кипятком так, чтобы вода только ее покрыла и поставьте чайник на 5 минут в теплое место, накрыв его льняной салфеткой. После этого долейте в чайник немного горячей воды и вино и дайте настояться чаю еще 3 минуты. Подавайте чай с сахаром или конфетами.

Вам понадобится:

гранулированный черный чай — 1–1,5 ч. л.

листья вишни — 1–2 шт.

гвоздика — 0,5 г

вода — 200 мл

сухое красное вино — 1 ст. л.

сахар — по вкусу

## **ЧАЙ «САДОВЫЙ»**

Ягоды крыжовника переберите и всыпьте вместе с чаем в заварочный чайник. Залейте кипятком чайник наполовину, закройте его крышкой и накройте сверху полотенцем или салфеткой. Через пять минут залейте чайник горячей водой доверху и оставьте еще на 1–2 минуты.

В этот чай можно добавить лимонную цедру, которую смешивают с

сухим чаем до заваривания.

Вам понадобится:

листовой красный чай — 1 ч. л.

крыжовник — 1–2 ягоды

лимонная цедра — 1/4 ч. л.

сахар — по вкусу

## **ЧАЙ «ЮЖНЫЙ»**

Тщательно промойте виноградные листья и ягоды. Листья мелко нарежьте и смешайте с чаем. В нагретый над паром заварочный чайник всыпьте смесь из чая и виноградных листьев и залейте их кипятком так, чтобы вода лишь покрыла ее. Через 5 минут добавьте в чайник виноградные ягоды и долейте кипятка. После того, как чай настоялся в течение еще 2–3 минут, его можно подавать на стол.

Вам понадобится:

зеленый листовый чай — 1,5 ч. л.

ягоды винограда — 2–3 шт.

нарезанные виноградные листья — 0,5 ч. л.

сахар — по вкусу

## **«ВАСИЛЬКИ»**

Соберите цветы васильков и высушите их в затененном месте. В заварочный чайник уложите цветы васильков и чай и залейте его на одну треть кипятком. Через 6 минут долейте чайник доверху кипятком и дайте чаю настояться еще в течение 2 минут. К чаю подайте сахар или мед.

Вам понадобится:

желтый листовый чай — 1 ч. л.

измельченные цветы василька — 1 ч. л.

вода — 200 мл

сахар — по вкусу

Если Вы любите зеленый чай, в жаркий летний день приготовьте этот ароматный и полезный для здоровья напиток.

## **«СОЛНЕЧНЫЙ ОСТРОВ»**

Кожуру дыни подсушите в духовке и мелко нарежьте. Смешайте



маленькие кусочки дыни с зеленым чаем в заварочном чайнике. Вскипятите воду и залейте приготовленную смесь кипятком на треть объема чайника. Через 5 минут долейте в чайник кипятка до 3/4 его объема. Через 3 минуты чай готов. К этому напитку можно подать сахар или мед.

Вам понадобится:

зеленый чай — 2 ч. л.

кусочки дынной кожуры — 1 ч. л.

вода — 200 мл

сахар или мед — по вкусу

Белоснежные цветы жасмина таят в себе множество целебных свойств, которые сохраняются при заваривании вместе с чаем.

## **ЖАСМИННЫЙ ЧАЙ**

Требуется: 2 ст. л. зеленого чая, 1/2 стакана жасминового цвета, цедра 1 апельсина, 2 ч. л. красного рома, 1 л воды, сахар.

Засыпьте в заварочный чайник зеленый чай, лепестки цветов жасмина и лимонную цедру и залейте смесь кипятком. Дайте напитку настояться в течение 6 минут и пейте его с сахаром в горячем или охлажденном виде.

Вам понадобится:

зеленый листовый чай — 1 ч. л.

измельченные лепестки жасмина — 1 ч. л.

лимонная цедра — 1/4 ч. л.

вода — 200 мл

## **ЧАЙ «ВЕСЕННИЙ»**

Почки смородины, еще не набухшие, но уже оттаявшие ото льда, аккуратно срежьте ножом и промойте теплой водой. Смешайте почки с чаем, всыпьте в заварочный чайник и залейте небольшим количеством кипятка. Через 5 минут долейте в чайник кипятка и красное вино и дайте чаю настояться еще около 2 минут.

Чай следует разлить по чашкам, предварительно обдав их кипятком. Подайте к тягучему весеннему напитку цветочный мед, он позволит сохранить в чае больше витамина В и сделает напиток терпким и душистым.

Вам понадобится:

черный листовый чай — 1 ч. л.  
почки черной смородины — 1/2 ч. л.  
красное вино — 1 ст. л.  
вода — 200 мл

## **ТРОПИЧЕСКИЙ ЧАЙ**

Заварочный чайник обдайте кипятком, смешайте чайный лист с натертым на мелкой терке ананасом и промытыми холодной водой ягодами клубники. Залейте смесь кипятком и дайте настояться в течение 5 минут.

В чашки налейте горячее, но некипяченое, молоко, а затем — чай.

Вам понадобится:

китайский листовый чай — 1 ч. л.  
клубника — 1–2 ягоды  
тертая мякоть ананаса — 1,5 ч. л.  
молоко — 1 ст. л.  
вода — 200 мл

## **«АССОРТИ»**

Засыпьте в посуду чай, листья малины и вишни и залейте кипятком. Через 4 минуты долейте кипятка и дайте настояться еще в течение 4 минут. В чай, разлитый по чашкам, добавьте сок черной смородины.

Вам понадобится:

черный гранулированный чай — 1 ч. л.  
измельченные листья малины и вишни — 1 ч. л.  
сок черной смородины — 2 ст. л.  
вода — 200 мл  
сахар или мед — по вкусу

## **ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА**

В состав чая входит множество компонентов, обладающих целебным действием. Чудодейственные возможности чая не знают границ. Этот напиток укрепляет иммунную систему организма, обогащает его витаминами, способствует лечению многих серьезных заболеваний. Целебный эффект чая усиливается при добавлении в него лекарственных трав, ягод, меда.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Чай, особенно зеленый, оказывает благотворное воздействие на желудок и кишечник. Зеленый листовый чай рекомендуют регулярно пить больным язвой желудка или двенадцатиперстной кишки. Благодаря своим свойствам, зеленый чай способствует заживлению и рубцеванию язв.

Для того, чтобы избавиться от тошноты и сильных позывов к рвоте, следует пожевать сухие чайные листья — через несколько минут состояние организма нормализуется. Применять это старое и проверенное средство избавления от тошноты можно при токсикозе во время беременности, при укачивании в машине и при морской болезни. Кроме того, сухая чайная заварка эффективно помогает при диарее. При расстройстве желудка съешьте чайную ложку сухого черного чая и вскоре вы почувствуете себя лучше.

К сожалению, с проблемой пищеварения сталкиваются многие. Как правило, наиболее распространенные симптомы нарушения нормальной работы желудочно-кишечного тракта проявляются после сытного обеда в виде тяжести в желудке, отрыжке. А происходят подобные неприятности из-за кажущейся на первый взгляд такой безобидной и вполне обычной для многих привычки — запивать горячую, жирную и острую пищу ледяной «Кока-колой» или другими охлажденными напитками. Для такого рода пищи прохладительные напитки не допустимы, а дурная привычка в последствии может вылиться в серьезные заболевания. Если вы имеет привычку запивать еду и не в состоянии от нее отказаться, то мы советуем вам отдать предпочтение крепко заваренному черному чаю, который препятствует сворачиванию жиров в комки, создающих неприятные ощущения в желудке.

Если вас беспокоят периодические боли в желудке, изжога, то прежде всего вам нужно обратиться к врачу, дабы исключить возможность серьезного заболевания. Но если ваше состояние вызвано не очень серьезными функциональными изменениями в организме, попробуйте, кроме назначенных врачом процедур, употреблять чай, рецепты которых приведены ниже.

### **ЧЕРНИЧНЫЙ ЧАЙ**

Сушеные ягоды черники промойте, залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите 15 минут. Снимите с огня, добавьте в черничный отвар чай и дайте настояться 10 минут. После чего чай процедите. Сахар в этот напиток добавлять не нужно. Пейте черничный чай ежедневно перед едой маленькими глоточками в течение месяца.

Вам понадобится:

листовой черный чай — 1 г  
сушеные ягоды черники — 30 г  
вода — 1 л

## **ЧАЙ «ЯГОДНЫЙ ДОКТОР»**

Сухой чай, измельченные листья малины и ежевики всыпьте в нагретый заварочный чайник и залейте его наполовину кипятком. Закройте чайник крышкой и сверху положите на него льняную салфетку так, чтобы она закрыла крышку и носик. Через 4 минуты долейте в чайник кипятка и дайте чаю настояться еще 4 минуты. Пьют такой чай теплым.

Вам понадобится:

зеленый листовой чай — 1 ч. л.  
нарезанные листья малины — 1 ч. л.  
измельченные листья ежевики — 0,5 ч. л.  
вода — 250 мл  
сахар — по вкусу

## **«ВКУС ЛЕТА»**

Все травы и чайные листья перемешайте, всыпьте смесь в фарфоровый чайник, залейте кипятком в два приема. Первый раз залейте чайник кипятком на одну треть его объема на 5 минут, а второй раз — на две трети, оставляя место для пены. После того, как вы залили чайник кипятком во второй раз, поставьте его в теплое место на 3 минуты, затем разлейте чай по чашкам.

Вам понадобится:

крупнолистовой зеленый чай — 3 ч. л.  
измельченные листья земляники и черники — 1 ч. л.  
чабрец — 0,5 ч. л.  
измельченное корневище пырея — 1 ч. л.  
мелко нарезанный корень аира — 0,5 ч. л.

вода — 500 мл

## **ОТРАВЛЕНИЯ**

Крепкий, горячий чай с сахаром с добавлением молока, согласно народной медицине, считается отличным средством против противоядия при отравлении наркотиками, алкогольными напитками и лекарственными препаратами. При отравлении дайте пострадавшему выпить чашку зеленого чая без сахара, заварив 200 мл кипятка две чайные ложки сухих чайных листьев.

## ОЖОГИ

Из семян чая приготавливают масло, которое по своим ценным качествам не уступает оливковому. Чайное масло обладает лечебно-профилактическим и тонизирующим действием и широко применяется в народной медицине для лечения различных заболеваний. Смазывая обожженные участки кожи чайным маслом, вы усмирите боль и быстрее залечите ожог.

Термические ожоги, как правило, очень долго заживают. Для того, чтобы ускорить процесс заживления воспользуйтесь советами древних лекарей: прикладывайте к ожогам сок свежего чайного листа или компресс из свежесваренного охлажденного чая.



## ДЕРМАТИТЫ

Заболевания кожи нередко сопровождаются зудом, покраснением участков кожи, болями. При систематическом употреблении компрессов из крепкого настоя зеленого чая можно избавиться от многих дерматических заболеваний. При дерматитах зеленый чай можно употреблять не только наружно, но и регулярно его пить, что значительно улучшит общее состояние организма и позволит ему быстрее справиться с заболеванием. О том, как приготовить зеленый чай, вы можете прочитать в главе «Способы приготовления».

## **ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Все мы знаем, как трудно переносить простуду в сильной форме, а также — мучительный кашель, который лишает покоя и сна. Улучшить неприятное состояние и смягчить кашель можно при помощи теплого чая с добавлением лимонного сока, черного перца и меда, которому мы дали шутовское название

### **«ГОРЛОДЕР»**

Заварите обычный чай на одну порцию, добавьте в него черный перец, лимонный сок и мед, размешайте и пейте маленькими глоточками. При принятии этого чая у вас должно быть ощущение легкого жжения в горле и не нужно паниковать по этому поводу. Если же вы почувствуете, что ваше горло охвачено пламенем, значит вы добавили перца больше, чем нужно — выпейте стакан кипяченой воды. В приготовлении этого чая необходимо строго соблюдать пропорции, так как можно получить сильный ожог горла.

Вам понадобится:

черный (желательно гранулированный) чай — 1 ч. л.

черный перец — 4 ч. л.

лимонный сок — 1–2 ч. л.

мед — 3 ч. л.

вода — 1 ст.

### **ЧАЙ «СВЕЖЕСТЬ»**

Мята, которая составляет основной компонент этого чая, содержит ментол и эфирные масла, которые оказывают благотворное влияние на простуженный организм, смягчают дыхание и тонизируют организм.

Приготовьте мяту, предварительно просушив ее в сухом, недоступном для прямых лучей солнца месте. Мяту засыпьте в кипящую воду. Дайте напитку как следует прокипеть в течение 3 минут. Снимите с огня, добавьте в отвар чай и дайте напитку настояться 10 минут. Перед подачей на стол чай процедите, добавьте сахар и лимонную дольку.

Вам понадобится:

листья сушеной мяты — 3–4 ст. л.

черный листовой чай — 3 ч. л.

вода — 1 л  
сахар — по вкусу  
лимон — 1 долька

Липовый чай — прекрасное средство от бронхита и простудных заболеваний.

### «ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ»

Вскипятите воду. Приготовьте отдельную посуду, засыпьте туда липовый цвет и чай, залейте кипятком, дайте чаю настояться 5-10 минут, после чего процедите, добавьте мед или сахар по вкусу.

Вам понадобится:

сухой липовый цвет — 2 ст. л.  
желтый листовой чай — 3 ч. л.  
вода — 1 л

мед или сахар — по вкусу

Чай с малиной — естественное лекарственное средство при простуде, рекомендованное самой природой.

### ЧАЙ «МАЛИНОВЫЙ РАЙ»

Свежие или сушеные листья малины и чай залейте кипятком и настаивайте 5-10 минут, процедите. Разлейте чай по чашкам, добавьте лимонный сок и сахар по вкусу.

Вам понадобится:

кипяток — 1 л  
нарезанный листья малины — 1 ст. л.  
сухой чай — 3 ч. л.

сок половинки лимона

сахар — по вкусу

При простудных заболеваниях верхних дыхательных путей рекомендуем вам пить

### ЧАЙ «ЛЕСНАЯ РЕСПУБЛИКА»

Положите чай и травы в кувшин. Вскипятите воду в кастрюльке, влейте в кувшин и накройте чистым полотенцем. Затем в кастрюльке вскипятите молоко и добавьте мед. Процедите заваренный чай с травами

через ситечко, влейте туда же молоко с медом, перемешайте, разлейте по чашкам и подавайте на стол.

Вам понадобится:

черный чай — 2 ч. л.

щепотка сухой травы мяты, ромашки и укропа

липовый мед — 3 ст. л.

горячее молоко — 1,5 ст.

вода — 0,5 л

## **АНТИГРИППОЗНЫЙ ЧАЙ**

Смесь из трав всыпьте в фарфоровую и эмалированную посуду, залейте 500 мл кипятка, закройте крышкой и сверху накройте льняной салфеткой. Через 7 минут долейте еще 500 мл кипятка и дайте настояться напитку еще в течение 3 минут. Затем добавьте в настой оставшуюся воду, доведя ее до кипения, снова накройте посуду крышкой и салфеткой и поставьте в теплое место на 2 минуты. Процеженный настой принимайте небольшими дозами в течение всего дня.

Вам потребуется:

звербой — 2 части

плоды шиповника — 3 части

измельченный корень аира болотного — 0,5 части

листья земляники — 1 часть

листья малины — 1 часть

## **ЧАЙ «МЕДУНИЦА»**

Компоненты, которые требуются для приготовления этого чая, используете, говорят сами за себя. Мята, ромашка, мед известны как замечательное противовоспалительное средство.

Засыпьте травы в кипяток, закройте посуду и настаивайте 15–20 минут, процедите. Отдельно заварите чай, влейте в него травяной отвар, добавьте мед. Хорошенько размешайте и подавайте с лимоном, добавив сахар по вкусу. Подавайте чай горячим.

Вам понадобится:

кипяток — 1 л

индийский чай — 2 ст. л.

мята перечная — 1 ст. л.

ромашка — 0,5 ст.  
трава зверобоя — 2 ст. л.  
мед — 5 ст. л.  
сахар — по вкусу  
лимон — несколько долек

## «КАЛИНКА»

Чай и ягоды калины залейте кипятком и дайте настояться около 6 минут. В горячий чай добавьте мед, тщательно перемешайте и пейте напиток горячим. Чай «Калинка» лучше всего пить перед сном.

Вам понадобится:

гранулированный чай — 2 ч. л.  
сухие ягоды калины — 3 ч. л.  
вода — 400 мл  
липовый мед — 2 ст. л.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

Крепкий чай с добавлением сливочного масла излечивает заболевания легких, особенно часто его применяют на начальной стадии туберкулеза.

Полторы ложки гранулированного черного чая заварите 200 мл кипятка и дайте настояться в течение 4 минут. В горячий чай добавьте столовую ложку сливочного масла и чайную ложку меда. Чай нужно тщательно перемешать и сразу же выпить.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

При болезнях, поражающих желчный пузырь, рекомендуется пить чай с добавлением листьев и цветов одуванчика.

### **ЧАЙ «СОЛНЕЧНАЯ УЛЫБКА»**

Залейте свежие нарезанные листья и сухие цветы одуванчика, чай кипяченой водой и оставьте на 20 минут. Затем слейте воду и залейте все это еще раз крутым кипятком. Настаивайте 5-10 минут, процедите, добавьте лимонный сок и сахар. Чай должен получиться золотистого оттенка. Разлейте его по чашкам и положите в каждую лимонную дольку.

Вам понадобится:

вода — 1,5 л

черный листовый чай — 1 г

листья одуванчика — 120 г

сухие цветки одуванчика — 30 г

лимонный сок — 2 ст. л.

сахар — по вкусу

## **АВИТАМИНОЗ**

Наверняка у многих из вас, уважаемые читатели, весной, несмотря на ясную, солнечную погоду, возникает чувство беспричинной тревоги, упадок сил и угнетенное состояние. Подобные симптомы свидетельствуют об авитаминозе или, говоря другими словами, нашему ослабленному за зиму организму не хватает витаминов. И для того, чтобы пополнить их запас, сохранив тем самым душевное и физическое равновесие, врачи рекомендуют пить целебные чаи, в состав которых входит различные лечебные травы. Если у вас шалют нервы, то приготовьте себе один из предложенных нами рецептов чая и отличное самочувствие и настроение вам будут гарантированы.

## **ЧАЙ «ВЕСЕННИЙ»**

Мяту перечную, корни валерианы, стебли душицы, донника лекарственного, сухой чай и цветки боярышника залейте кипятком, дайте настояться 20–25 минут, после чего процедите, добавьте сахар по вкусу, пейте по пол-чашечки теплого чая в теплом виде, перед тем, как ложиться спать в течение двух недель.

Вам понадобится:

листовой цейлонский чай — 1 часть

листья мяты перечной — 3 части

корни валерианы — 1 часть

стебли донника лекарственного — 1 часть

стебли душицы — 0,5 части

сахар — по вкусу

Недостаток витаминов в организме можно восполнить, если пить чай из шиповника 2–3 раза в день. А о вкусовых качествах этого необыкновенного напитка судите сами...

## **ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА**

Свежие или сушеные плоды шиповника промойте водой и засыпьте в посуду. Залейте шиповник холодной водой, доведите до кипения. И оставьте чай на огне в течении 5 минут. Затем снимите с огня, добавьте чай и оставьте напиток настаиваться на 10–12 минут.



Рекомендуем заваривать чай из шиповника небольшими порциями, чтобы напиток не потерял свои лучшие качества.

Вам понадобится:

плоды шиповника — 0,5 стакана

листовой черный чай — 1 ст. л.

вода — 1 л

сахар — по вкусу

## **ВИТАМИННЫЕ ЧАИ**

Приготовив чай, рецепты которых приведены ниже, вы значительно пополните запасы витаминов в своем организме. Витаминные чаи обладают общеукрепляющим, оздоравливающим действием, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и улучшают обмен веществ.

### **ЧАЙ «БАБЬЕ ЛЕТО»**

Для приготовления чая смесь всех ингредиентов залейте водой и проварите 3 минуты на водяной бане. После этого снимите посуду с чаем с огня и поставьте охлаждаться. Когда чай остынет, процедите его и пейте. Этот чай можно пить два-три раза в день.

Вам понадобится:

зеленый чай — 0,5 части

плоды шиповника — 2 части

листья смородины — 1 часть

листья малины — 2 части

чабрец — 0,5 части

### **ЧАЙ «ЗИМНИЙ»**

Смесь из всех ниже указанных ингредиентов всыпьте в фарфоровый чайник, залейте небольшим количеством кипятка, закройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут. Затем долейте в чайник кипятка на 2/3 его объема, закройте крышкой и оставьте еще на 3–4 минуты. После чего чай можно разливать в чашки и сразу же употреблять. К этому чаю подается мед.

Вам понадобится:

плоды рябины — 50 г

трава душицы — 1 ст. л.  
черный чай — 2 ст. л.  
мед — по вкусу

### **ЧАЙ «ЛЕСНОЙ»**

Листья смородины, ежевики, черники и чая перемешайте, всыпьте в заварочный чайник и залейте кипятком так, чтобы вода только покрыла смесь. Чайник закройте крышкой и положите на него льняную салфетку. Через 5 минут добавьте в чайник малину и ежевику и долейте в него кипятка на 2/3 его объема.

Вам понадобится:

измельченные листья смородины, ежевики и черники — по 1/2 ст. л.  
черный листовой чай — 1 ст. л.  
ягоды малины и ежевики — 1 ст. л.  
вода — 500 мл

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ «ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ»**

Смесь из трав всыпьте в нагретый заварочный чайник и залейте в него кипятком на треть его объема. Через 4 минуты долейте в чайник кипятка до 3/4 его объема. После того, как чай настоится еще 4 минуты, процедите его. Этот чай нужно пить сразу же после его приготовления.

измельченные листья крапивы — 1 ст. л.  
листья мать-и-мачехи — 2 ч. л.  
трава тысячелетника — 1 ч. л.  
нарезанные листья подорожника — 0,5 ст. л.  
зеленый чай — 1 ст. л.  
вода — 500 мл

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ**

Среди такого рода заболеваний различают стенокардию, инфаркт миокарда, гипертонию и др. Заболевания, поражающие сердце, обычно протекают долго и тяжело. Больной мучается от сильных приступов в области сердца, лишается сна и покоя.

Кардинальное лечение при помощи различных лекарств, а также систематический контроль надо больным дают положительные результаты, но зачастую больной орган утверждается в привычке получать определенную дозу лекарства, что приводит к тому, что без него функционирование сердца нарушается. Привыкание к лекарственным препаратам еще больше усугубляет состояние больного. Поэтому рекомендуем вам наряду с лечебными препаратами применять целебные чаи, способствующие правильному функционированию сердца.

Лекарственные свойства зеленого чая вы сможете усилить, если используете при заваривании шафрановый настой. Зеленый чай с настоем шафрана рекомендуется в случаях нарушения кровообращения, расширении кровеносных сосудов, и как профилактическое средство при сердечно-сосудистых заболеваниях.

### **«ШАФРАН»**

Вскипятите воду. В заварочный чайник засыпьте зеленый чай, ваниль и залейте все кипящей водой. Добавьте шафран, дайте настояться, добавьте сахар по вкусу.

Вам понадобится:

зеленый чай — 2 ст. л.

шафрановый настой — 2–3 капли

вода — 1 л

ваниль — 1 г

сахар — по вкусу

В народной медицине черноплодная рябина используется как прекрасное средство для понижения кровяного давления. Если вы страдаете этим недугом, то мы советуем вам приготовить лекарственный

чай с ласковым названием

## «РЯБИНУШКА»

Ягоды черноплодной рябины промойте водой, немного просушите и смешайте с листовым чаем. Вскипятите воду. Обдав чайник кипятком, засыпьте смесь чайного листа и ягод черноплодной рябины в посуду и залейте кипятком. Дайте чаю настояться, добавьте сахар по вкусу, пейте в горячем виде.

Вам понадобится:

листовой чай — 2 ст. л.

ягоды черноплодной рябины — 1 ст. л.

вода — 1 л

сахар — по вкусу

## **ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКИЕ ЧАИ**

Чаи, рецепты которых приведены ниже, способствуют расширению сосудов и укреплению их стенок, снимают воспалительные процессы, улучшают кровообращение и оказывают успокоительное действие.

### **СБОР N1**

Смесь из трав, плодов шиповника, боярышника и чая всыпьте в нагретый заварочный чайник, залейте кипятком, закройте крышкой и поставьте в теплое место на 10 минут. После чего чай готов к употреблению.

Вам понадобится:

желтый или зеленый чай — 2 ч. л.

плоды боярышника — 2 ст. л.

плоды шиповника — 1 ст. л.

### **СБОР N2**

Смешайте все травы и чай, всыпьте в заварочный чайник, залейте кипятком. Чайник закройте крышкой, накройте сверху салфеткой и оставьте на 15–20 минут. Затем налейте чай в чашку и сразу же вылейте его обратно в чайник. Дайте настояться чаю еще минуту, после чего он готов к употреблению.

черный чай — 1 ч. л.

листья мать-и-мачехи — 2 ч. л.

мелисса — 2 ч. л.

мята — 1 ч. л.

ягоды земляники — 1 ст. л.

семена укропа — 1/2 ч. л.

измельченные шишки хмеля — 1/2 ч. л.

вода — 600 мл

## ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ЧАИ

Если из всего многообразия видов чая вы предпочитаете крупнолистовой чай, ваши симпатии вполне оправданы. Целые, неразмельченные листья чая содержат в себе наибольшее количество целебных свойств, а в сочетании с лекарственными растениями этот чай дает чудотворный оздоровительный эффект. Один из таких напитков — чай с эстрагоном, который мы назвали

### «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ»

Промойте зелень эстрагона под проточной водой, размельчите побеги ножом. Смешайте эстрагон с чаем в заварочном чайнике. Вскипятите воду и залейте содержимое чайника кипятком, после чего процедите, добавьте сахар по вкусу.

Выдавите из лимона сок и добавьте его в разлитый по чашкам чай, добавьте сахар по вкусу. Оригинальный, необычный вкус этому чаю придает молодая зелень эстрагона или тархуна. Это растение хранит в себе богатство эфирных масел и приятный, пряный аромат.

Вам понадобится:

крупнолистовой чай — 4 ч. л.

молодые побеги эстрагона — 0,5 ст. л.

лимон — 1 шт.

вода — 1 л

сахар — по вкусу

## **УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ**

На эмоциональное состояние хорошо влияет успокоительный чай из пижмы, календулы и душицы, который мы назвали

### **ЧАЙ «ЛЕКАРЬ»**

Пижму, календулу, чай и душицу залейте кипятком, дайте настояться 15–20 минут, процедите, добавьте сахар или мед по вкусу. Пейте такой чай 2–3 месяца, затем сделайте перерыв на 1 месяц и по необходимости можете возобновить лечение снова.

Вам понадобится:

сухие цветки пижмы — 1 часть

календула — 1 часть

черный гранулированный чай — 0,5 части

душица — 0,5 части

вода — 1 л

сахар или мед — по вкусу

Стрессы, чересчур динамичный образ жизни, чрезмерная загруженность работой нередко приводят к нарушению сна — бессоннице. Бессонница может быть вызвана и различными заболеваниями, к числу которых можно отнести гипертонию, мигрень, астму и др. Если вы страдаете от нарушения сна, то не стоит прибегать к транквилизаторам и прочим химическим средствам, так как систематическое их употребление неизменно ведет к привыканию. Нормализовать сон можно, если ежедневно принимать перед сном чашечку ароматного травяного чая.

### **«В ОБЪЯТИЯХ МОРФЕЯ»**

Сушеные плоды шиповника заварите в термосе небольшим количеством кипятка, закройте и дайте настояться 20–25 минут. Мелко нарезанные листья земляники, сухие цветы жасмина и чай залейте кипятком и дайте настояться 10–12 минут, процедите и остудите до комнатной температуры. Измельченные корни валерианы залейте холодной водой и доведите до кипения на сильном огне, после чего огонь убавьте и кипятите под закрытой крышкой в течение 10–15 минут. Полученный отвар процедите и влейте в него настой из листьев земляники,

жасмина и шиповника. Размешайте, добавьте мед или сахар по вкусу.  
Принимайте этот чай ежедневно в течение двух недель.

Вам понадобится:

сушеные плоды шиповника — 3 ст. л.

листья земляники — 2 ч. л.

сухие цветы жасмина — 3 ч. л.

листовой чай — 2 ч. л.

измельченный корень валерианы — 1 ч. л.

вода — 600 мл

мед или сахар — по вкусу



## УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

Этот чай рекомендуем пить при бессоннице или стрессе. Для борьбы с бессонницей приготовьте этот чай вечером, за полчаса до того, как отправитесь спать. Все травы смешайте с чаем и залейте кипятком. Когда вы заливаете смесь кипятком первый раз, воды налейте столько, чтобы она лишь покрыла сбор. Чайник накройте крышкой и поставьте в теплое место. Чайник не нужно заворачивать теплым полотенцем или накрывать его матерчатой куклой — так чай преет и теряет большое количество целебных свойств. Через 5–7 минут долейте в чайник кипятка на 2/3 его объема и дайте настояться чаю еще 2 минуты. Разлейте чай в чашки через ситечко. К этому чаю можно подать мед, что усилит его действие.

Вам понадобится:

черный листовой чай — 0,5 ст. л.

липовый цвет — 1 ст. л.

мята — 2 ч. л.

мелисса — 1 ч. л.

трава зверобоя — 1 ч. л.

вода — 500 мл

мед — по вкусу

## ЧАЙ «СЛАДКИЙ СОН»

Траву пустырника, высушенные шишки хмеля и чай всыпьте в заварочный чайник, залейте небольшим количеством кипятка и оставьте под закрытой крышкой на 5 минут. После этого долейте в чайник кипяток и дайте чаю настояться в течение 4 минут. Пейте свежезаваренный чай за полчаса до того, как отправитесь спать. К приготовленному напитку подайте мед.

Вам понадобится:

трава пустырника — 3 ч. л.

измельченные шишки хмеля — 2 ч. л.

листовой зеленый чай — 1 ч. л.

вода — 600 мл

мед — по вкусу

## ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет относят к числу наиболее серьезных заболеваний. От недостатка в организме инсулина нарушается обменный процесс — образования жиров из углеводов в организме. Причинами возникновения этого заболевания могут быть различные заболевания (гипертония, ожирение), а также злоупотребление сладкой и жирной пищей.

Как это не печально, но в последнее время сахарный диабет «завоевал популярность» не только у пожилых и людей среднего возраста, но и у молодых в возрасте 15–25 лет.

Больные сахарным диабетом должны придерживаться специального режима в питании и включать в свой рацион продукты, которые способствуют снижению сахара в крови и регулируют обменные процессы в организме. В составе предлагаемых нами целебных напитков как раз содержатся вещества, которые облегчают состояние больного сахарным диабетом.

## ЧАЙ АНТИДИАБЕТНЫЙ

Этот чай рекомендуется пить людям, страдающим от сахарного диабета, а также тем, кто хочет улучшить углеводный и белковый обмен в своем организме, укрепить его силы после болезни или переутомления.

Измельченные и тщательно промытые корни одуванчика, лопуха и плоды шиповника залейте водой и проварите на водяной бане 10 минут. Как только снимите отвар с огня, добавьте в него нарезанные листья крапивы, цветы календулы, мать-и-мачехи и чай. Через 10 минут настой процедите и пейте, разделив его на три приема.

Вам понадобится:

измельченный корень одуванчика — 1 ст. л.

измельченный корень лопуха — 0,5 ст. л.

плоды шиповника — 3 ст. л.

листья крапивы — 2 ч. л.

цветы календулы — 3 ч. л.

цветы мать-и-мачехи — 1 ч. л.

листовой чай — 2 ч. л.

вода — 1 л

## **ЧАЙ, РЕГУЛИРУЮЩИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

Смесь из трав залейте 500 мл кипятка, через 5 минут долейте еще 500 мл горячей воды, закройте крышкой и поставьте настой в теплое место на 3–4 минуты. Процедите чай и пейте его до еды. Этот чай, помимо того, что стимулирует правильный обмен веществ, способствует заживлению ран, поэтому его можно порекомендовать послеоперационным больным.

Вам понадобится:

листья черники — 1 часть

чай черный листовый — 1 часть

зверобой — 2 части

чабрец — 0,5 часть

подорожник (листья) — 1 часть

## ПРОТИВОРАКОВЫЕ ЧАИ

Чайные напитки, приготовленные с добавлением лекарственных растений, являются прекрасным средством для профилактики опухолевых заболеваний. Эти чаи можно посоветовать употреблять тем, кто проходит курс лечения заболеваний, вызванных как злокачественными, так и доброкачественными опухолями.

### ЧАЙ N1

Все травы смешайте с чаем, всыпьте в нагретый чайник и залейте смесь кипятком. Чай должен настояться в течение 10 минут.

Вам понадобится:

зеленый чай — 2 ч. л.

измельченные листья календулы — 0,5 ст. л.

листья подорожника — 0,5 ст. л.

листья земляники — 2 ч. л.

трава душицы — 0,5 ч. л.

чабрец — 0,5 ч. л.

### ЧАЙ N2

Измельченные корни и листья растений, чай всыпьте в эмалированную посуду и на водяной бане доведите до кипения и проварите минуту. После этого перелейте отвар в фарфоровую или фаянсовую посуду, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут. Затем процедите приготовленный чай и пейте его сразу же.

Вам понадобится:

корневище пиона кустовидного — 2 части

корень лопуха — 1 часть

корень аира — 2 части

листья подорожника — 1 часть

листья крапивы — 0,5 части

черный чай — 1 часть

корень кровохлебки — 3 части

чага (березовый гриб), растертая в порошок — 4 части

## РЕВМАТИЗМ

Для лечения этого заболевания ежедневно пейте чай с добавлением березовых почек. Почки собирают весной, перед тем, как они начнут распускаться.

Березовые почки смешайте с чаем и залейте небольшим количеством кипятка. Через 3 минуты долейте кипятка и дайте чаю настояться в течение 4 минут. После чего процедите напиток и пейте горячим.

Вам понадобится:

березовые почки — 1 ст. л.

листовой чай — 2 ч. л.

вода — 350 мл

## ГЛАВА IV. ЧАЙ В КОСМЕТИКЕ

Фаворит напитков — чай не перестает удивлять нас своими уникальными возможностями. Широко применяется чай и в косметике; с его помощью можно не только устранить синяки и мешки под глазами, доставляющие представительницам прекрасного пола немало огорчений, но и придать лицу красивый, золотистый цвет загара. Красивы волосы — мечта каждой женщины, а поможет вам добиться великолепных результатов и сделать волосы блестящими и шелковистыми все тот же чай. В этом разделе мы предлагаем вам воспользоваться проверенными косметическими рецептами на основе чая, которые помогут вам стать красивой и привлекательной.

Нежная, гладкая и бархатистая, как кожица персик, кожа лица — не об этом ли мечтают многие женщины, но, как это обычно бывает, желания редко расходятся с действительностью. Ваши мечты о красивой коже могут стать реальными, если вы будете правильно за ней ухаживать. Кстати, признанные красавицы-фотомодели тратят немало усилий для того, чтобы кожа лица выглядела красивой, ведь лицо — это одно из наиглавнейших оружий женщины, при помощи которого она пленяет и очаровывает.

Уход за кожей лица в первую очередь определяется ее типом. Без определения типа кожи приступать к уходу за ней нельзя, так как можно получить прямо противоположный результат. Если вы не знаете, к какому типу относится ваша кожа, то мы поможем вам это сделать.

Для определения типа кожи вам понадобится одноразовая бумажная салфетка или тонкая папиросная бумага. Проводить «тестирование» необходимо через 2–3 часа после умывания. Разверните салфетку или папиросную бумагу и плотно прижмите на несколько секунд к лицу. Если на салфетке или бумаге появятся жирные пятна, то это верный признак того, что ваша кожа относится к жирному типу. Если салфетка никак не изменилась, то ваша кожа сухая, а если она изменилась в некоторых местах (лоб, нос, подбородок), то кожа относится к смешанному или комбинированному типу. Нормальную кожу можно распознать по внешнему виду: гладкая, нежная и эластичная, имеет матовый цвет и не блестит.

Теперь вы знаете, к какому типу относится ваша кожа и на основе этого можно приступать к уходу за ней.

Уход за кожей лица включает такую обязательную процедуру, как очищение.

В течение всего дня поверхность кожи загрязняется. На ней оседает пыль, копоть, которые скапливаются в порах. Все женщины, без исключения, знают, что пренебрегая процедурой очищения лица эффекта нежной и гладкой кожи не получится. В настоящее время ассортимент различных косметических очищающих средств в виде пилингов и скрабов богат и многообразен, и вы без труда можете подобрать любое из косметических средств, подходящее для вашего типа кожи.

Но при использовании косметических средств не всегда можно добиться положительного результата, так как синтетические вещества, входящие в их состав могут вызвать аллергическую реакцию на коже, нанося тем самым вред вашему здоровью. А цены на качественную косметику не всегда совпадают с нашими материальными возможностями. Вам не придется тратить огромные суммы денег на приобретение дорогостоящих косметических средств, так как заменить их может обычный, доступный до денег — чай, который можно использовать в различных косметических целях.

## ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА ЧАЕМ

Использованный после заварки чай не выбрасывайте, а соберите, тщательно просушите, сложите в стеклянную баночку — отличное средство для чистки лица у вас уже готово. Как им пользоваться? Приступают к очищению кожи лица обычно после паровой ванночки. Приготовьте отвар из сухих трав ромашки, мяты, календулы, петрушки. Процедите и вылейте в тазик. Протрите лицо лосьоном, голову покройте махровым полотенцем и держите голову над тазиком так, чтобы пар шел на лицо. Продолжительность паровой ванны зависит от типа кожи: при нормальной коже достаточно пропарить лицо — 10–15 минут, при жирной — 15–20, а при сухой — 5–10 минут. После ванночки приступайте к очищению. Сделайте хорошо мыльную пену, используя мыло или готовую пену для бритья с нейтральным уровнем pH. Если у вас кожа относится к сухому типу, то вместо мыла используйте теплое растительное или оливковое масло.

Смешайте мыльную пену или масло с высушенным чаем, нанесите небольшое количество на лицо и легкими круговыми движениями очищайте кожу лица в течение 2–3 минут, избегая попадания на веки и губы. После очищения ополосните лицо прохладной водой или отваром из лекарственных трав. Смажьте лицо кремом, которым вы обычно пользуетесь или наложите питательную маску.

Очистка лица морской солью и настоем зеленого чая дает превосходный результат. Эти компоненты отлично удаляют с эпидермиса мертвые клетки и вредные вещества — секрет сальных и потовых желез, в результате чего кожа становится чистой и «дышит».

Перед тем, как делать паровую ванночку, заранее приготовьте очищающую смесь, чтобы сразу же после распаривания приступить к процедуре очищения.

1 чайную ложку зеленого чая залейте 1/4 стакана кипятка, добавьте 1–1,5 чайные ложки морской соли и остудите до теплого состояния. Смажьте лицо теплым растительным или оливковым маслом и, смачивая пальцы в солено-чайевой воде, круговыми движениями разнесите крупинки соли и чая по коже лица, не затрагивая нежную кожу век и губ. Проведите эту процедуру несколько раз, после чего смойте теплой мягкой водой с добавлением соды и смажьте лицо увлажняющим кремом.

Очищение чаем способствует хорошему венозному току и приливу



крови к тканям, что делает кожу вашего лица нежной и гладкой.

Жирный блеск, расширенные поры, напоминающие губку, черные точки (камедоны), которые трудно скрыть даже под несколькими слоями пудры, — проблема, знакомая обладательницам жирной кожи. Такой тип кожи бывает при повышенной деятельности сальных желез, а также может быть результатом потребления жирной и сладкой пищи, перепадов погоды и некоторых внутренних заболеваний.

Устранить жирный блеск, сделать поры на лице не заметными, приблизив тем самым кожу к нормальному типу вам поможет лосьон из черного чая. Приготовить такой лосьон не составит особого труда. Заварите небольшое количество чая минеральной водой, накройте марлечкой, дайте настояться 20 минут, затем процедите и охладите до комнатной температуры. Добавьте несколько капель охлажденного лимонного сока, размешайте, намочите ватный тампон в готовом лосьоне и тщательно протирайте лицо утром и вечером.

Лосьон можно хранить в холодильнике в обычной стеклянной баночке или заморозить до состояния льда и ежедневно протирать кубиком лицо — эффект будет потрясающим.

Можно попробовать и другой, не менее эффективный рецепт лосьона для жирной кожи, в состав которого входит чай. Для приготовления лосьона вам понадобится 1,5 чайной ложки черного листового чая, 1/2 чайной ложки спирта и 1 чайная ложка сухой крапивы. Залейте чай стаканом кипятка, дайте настояться 5–6 минут, процедите и охладите. Отдельно приготовьте настой из крапивы (на 1 ч. л. 1/2 ст. кипятка), после чего дайте настояться в течение 10 минут, процедите и соедините оба настоя. Влейте спирт, размешайте. Обильно смочите ватный тампон в готовом лосьоне и протирайте кожу лица, исключая попадания на веки. Лосьон можно хранить в холодильнике под плотно закрытой крышкой, чтобы спирт не «выдыхался».

Сухой тип кожи доставляет не меньше огорчений милым дамам. Такая кожа шелушится, на ней часто появляются покраснения, а после умывания обычно появляется ощущение стянутости. Если пренебрегать уходом за такой кожей, то на ней будут образоваться морщинки, а с годами она станет дряблой.

Сухая кожа требует тщательного и щадящего ухода, который заключается в очищении и увлажнении. Увлажняющим эффектом обладает теплый настой из красного чая с добавлением лекарственных трав, который мы советуем использовать всем владелица сухой кожи. Для того, чтобы приготовить настой, вам нужно взять 1,5–2 чайные ложки красного

чая, залить стаканом кипятка, дать настояться 3–5 минут, процедить, и чтобы он сохранил тепло, накрыть фланелевой или махровой тканью. Отдельно приготовьте отвар из мяты перечной, лепестков розы и листьев подорожника в равных пропорциях по 1 чайной ложке. Залейте травы 2 стаканами кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Смешайте настой из трав с чаем. Смочите ватный тампон в теплом настое и несколько раз аккуратно, круговыми движениями протрите лицо. Затем смажьте лицо увлажняющим кремом или наложите маску из абрикосов, которая обладает увлажняющим эффектом.

Настой можно хранить в холодильнике не больше 3 дней и перед каждой процедурой разогревать его до теплого состояния.

## **КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ**

Заслуживают особого внимания. Благодаря им кожу лица можно приблизить к желаемому результату: сделать гладкой, нежной и бархатистой. Поскольку наша книга посвящена чаю, то и рекомендуемые нами маски будут включать помимо других компонентов этот продукт.

Совершая эту процедуру, лицо должно быть неподвижным. Наносить косметическую маску нужно при помощи мягкой кисточки по массажным линиям: начиная от подбородка, к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам, а кожу вокруг глаз надо оставлять непокрытой или смазывать жирным кремом. Особенно эффективно использовать маску после очищения лица и паровой ванночки.

## **МАСКИ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ**

Сохранить эластичность и упругость кожи, разгладить ее можно при помощи сметанной маски с добавлением теплого чая. 1 чайную ложку черного, лучше листового чая залейте небольшим количеством кипятка, чтобы вода чуть покрывала чайные листья. Через 2–3 минуты жидкость слейте. 1 столовую ложку сметаны слегка взбейте венчиком и наложите на очищенную кожу лица. Поверх сметаны наложите теплый чай и держите маску на лице до тех пор, пока чай не высохнет. Смойте маску теплой водой и смажьте лицо питательным кремом.

Овсяные хлопья считаются прекрасной основой для нежной маски, которую делают многие кинозвезды. Для этой маски вам потребуется 1 столовая ложка овсяных хлопьев и стакан теплого чая с молоком. Хлопья подсушите на сковороде, на слабом огне и измельчите в кофемолке до порошкообразного состояния. Высыпанные в мисочку хлопья залейте стаканом теплого некрепкого чая с молоком, перемешайте и нанесите полученную кашицу на лицо. Продолжительность этой маски — 15–20 минут. Смойте маску прохладной водой и слегка промокните лицо мягким полотенцем. По желанию можно смазать лицо питательным кремом.

### **МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:**

Если поверх маски наложить фольгу или теплую влажную салфетку, то эффект маски усилится.

## **МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ**

Эту маску рекомендуется использовать при повышенной жирности и сильно расширенных порах. Взбейте яичный белок, добавьте полчайной ложечки растертой до порошкообразного состояния цедры лимона, 2–3 капельки лимонного сока и 1 чайную ложку крепкого черного чая. Тщательно перемешайте все компоненты, для густоты добавьте немного пшеничной муки и наложите маску на лицо. Устройтесь в мягком кресле, расслабьтесь, закройте глаза и полежите с маской полчаса. Затем смойте маску теплой водой и смажьте лицо кремом, предназначенным для жирной кожи.

#### МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Если маска очень густая, то ее сначала снимают шпателем, а потом смывают водой.

Если на вашей коже появились черные точки, которые называются комедонами, то это знак того, что она у вас чрезмерно загрязнена. Избавиться от этих точек вам поможет маска из овсяной муки, дрожжей и чая с добавлением цветов бузины, которая очищает кожу и улучшает ее кровообращение.

Для приготовления этой маски возьмите 1 чайную ложку любого черного чая (гранулированного, листового), 1,5 чайных ложки цветов бузины, залейте все 1/2 стаканом кипятка и настаивайте в течение 10–15 минут, после чего процедите. Смешайте настой с 1 чайной ложки дрожжей и 2 чайными ложками овсяной муки, тщательно перемешайте. У вас должна получиться смесь консистенции сметаны. На распаренное после паровой ванны лицо, толстым слоем наложите теплую маску (веки предварительно смажьте жирным кремом) и оставьте на 20 минут. Затем смойте маску теплой водой, лицо смазывать кремом не нужно. Делайте маску 2 раза в неделю, в течение двух недель — результат превзойдет все ваши ожидания, ваша кожа станет нежной и гладкой.

#### МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Маски для жирной кожи должны иметь в своем составе яичный белок, кислое молоко и простоквашу.

## **МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ**

Смягчает и тонизирует кожу лица маска, приготовленная из майонеза, яичного желтка, оливкового масла с добавлением зеленого чая. 2 чайные

ложки майонеза смешайте с яичным желтком, добавьте несколько капель оливкового масла и тщательно все размешайте. Нанесите маску тонким слоем на лицо, сверху наложите небольшое количество сухого, зеленого чая (достаточно полчайной ложечки). Через 20 минут смойте маску теплой водой. Если после умывания у вас возникнет ощущение стянутости кожи, то смажьте лицо быстро впитывающим увлажняющим кремом.

#### МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Косметические маски следует применять курсами. В неделю можно делать не больше 2–3 масок.

При увядающей, усталой коже попробуйте сделать маску из следующих компонентов: возьмите 1 столовую ложку густых сливок, 1,5 чайные ложечки огуречного сока и 2–3 капли чайного масла (полученного из семян чая), тщательно перемешайте все до образования пены. Наложите маску на лицо на 20–30 минут. Затем снимите теплым махровым полотенцем и протрите лицо тоником или умойтесь прохладным отваром ромашки, мяты и календулы.

Горячая маска из льняной муки и чая позволит вам надолго сохранить кожу нежной и бархатистой, а также улучшить цвет лица. 1/2 чайной ложки черного гранулированного чая заварите 1/2 стаканом кипятка, настаивайте в течение 5 минут, затем процедите и накройте крышечкой. 1–1,5 чайные ложки льняной муки проварите в полученном чайном настое 5–10 минут, и как только каша остынет, добавьте 1/2 чайной ложки меда. На очищенную кожу лица наложите маску, сверху покройте полиэтиленовым пакетом и для сохранения тепла — махровое полотенце. Держите маску 20 минут, затем соскаблите при помощи пластиковой палочки, умойте лицо теплой водой и смажьте лицо питательным кремом.

#### МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Смывать маску лучше чистой и нежесткой водой. Смягчить жесткую воду можно, если добавить в нее немного пищевой соды.

При огрубевшей и обветрянной коже рекомендуется использовать маку из белого воска (ланолина), ягод клубники и чайного масла. Для приготовления такой маски возьмите 20 г воска, растопите его на водяной бане. После этого посуду накройте крышечкой и поставьте на слабый огонь. Через полчаса снимите с огня, добавьте в растопленный воск раздавленные ягоды клубники и 1 чайную ложку чайного масла. Тщательно перемешайте все компоненты и наложите теплую маску на лицо, предварительно очищенное тоником. Через 20–30 минут маску

снимите при помощи пластиковой палочки или тупой стороной ножа. Умойте лицо теплым отваром из трав крапивы, липового цвета, березовых листьев и смажьте лицо питательным кремом. Восковую маску можно приготовить впрок и хранить в прохладном месте не больше 3–5 дней.

#### МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

При сухой коже маски должны содержать в своем составе такие компоненты как желток, майонез, растительное масло, дрожжи, мед.

## МАСКИ ДЛЯ СМЕШАННОЙ КОЖИ

Маски, предназначенные для смешанной кожи, накладывают буквой «Г», задевая лоб, нос и подбородок.

Для смешанной кожи подойдет маска из яичного белка, кукурузной муки с добавлением некрепкого чая, которую мы советуем делать наперед нанесением макияжа. Яичный белок взбейте в пену, добавьте 1 чайную ложку кукурузной муки и 1,5 чайных ложки некрепкого чая, добавьте несколько капель лимонного или апельсинового сока и мягкой кисточкой нанесите маску буквой «Г» на лицо. Маску держите примерно 40 минут, а затем смойте теплой водой. После маски протрите лицо прохладным тоником и смажьте кремом.

Красивый, ровный загар придает неповторимую прелесть и очарование любой женщине, но к сожалению, не у всех может получиться желаемый шоколадный оттенок кожи. Под воздействием ультрафиолетовых лучей у многих кожа может покрываться красными пятнами, облезать и шелушиться. Такая реакция обусловлена разными причинами: чувствительность кожи, аллергическая реакция на солнце, различные кожные заболевания. Не расстраивайтесь, если вам не удастся загореть так, как вы этого хотите. Приобрести золотистый оттенок кожи вам поможет — чай. Приготовьте крепкий напиток из черного, гранулированного чая (на 2 чайные ложки сухого чая вам понадобится 2 стакана кипятка), дайте чаю настояться, охладите и ежедневно протирайте ватным тампоном кожу. Через несколько дней вы заметите, как ваша кожа приобретет красивый золотистый цвет загара и ваши знакомые при встрече с вами наверняка заинтересуются, где вы так загорели?

Крепким настоем чая также можно закрепить южный загар, который, как правило, очень быстро смывается. Разлейте чай по формочкам,

заморозьте в холодильнике и ежедневно протирайте кусочком льда загорелую кожу лица и тела — загар будет держаться долго.

## **СОХРАНИТЬ УПРУГОСТЬ И ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ ПОМОЖЕТ ЧАЙ**

С возрастом кожа утрачивает естественную эластичность и упругость, что особенно печалит милых дам. Происходит это потому, что кожа перестает выполнять функции тканевого барьера и теряет свои первоначальные качества. Условия сурового климата еще больше усугубляют состояние кожи: защитные функции гидролипидной пленки ослабляются, происходит дефицит липидов и керамидов, в результате чего кожа становится дряблой и морщинистой.

Чтобы восстановить эластичность и упругость кожи и сохранить ее в таком виде надолго, помимо ежедневного косметического ухода, ее нужно увлажнять изнутри, особенно в этом нуждается сухая кожа. Обеспечить такое увлажнение вам поможет некрепкий чай. Выпивая ежедневно 1–1,5 литра этого напитка, с молоком, лимоном, с добавлением трав вы сделаете свою кожу нежной и эластичной.



## СОВЕТЫ ДЛЯ «ЗЕРКАЛА ДУШИ»

Какая женщина не мечтает, чтобы глаза были красивыми, живыми и блестящими. Оказывается, это зависит не только от правильного режима, но и ухода. В наш цивилизованный век мы не можем обходиться без той информации, которую нам предоставляет экран телевизора, монитор компьютера, а это означает, что глазам приходится постоянно работать и находится в напряжении. И в результате этого глаза сильно устают, помимо этого различные заболевания и недосыпания отражаются на состоянии глаз, в результате чего появляются мешки и синие круги, которые зачастую беспокоят милых дам. Мы поможем справиться с этими неприятностями и предоставим несколько старых и проверенных способов. Но поскольку наша книга посвящена «фавориту» среди напитков — чаю, то, как вы уже догадались, все наши рецепты и способы будут основаны на этом напитке.

Мешки под глазами, или, говоря другими словами, отечность по утрам доставляют массу огорчений представительницам прекрасного пола. Усиливаются отеки от того, что перед тем, как ложиться спать, мы позволяем себя побаловать лишним бокалом вина, пива или сладкой и жирной пищей. Вот эти излишества и являются причиной отечности. Устранить эту неприятность можно при помощи чая. С вечера замочите в горячей воде два готовых чайных пакетика и положите в холодильник. Утром, как проснетесь, первым делом возьмите пакетики из холодильника, слегка их отожмите и наложите на глазницы. Полежите с прохладным компрессом пять-десять минут, после чего умойте лицо прохладной водой и смажьте тем кремом, которым вы обычно пользуетесь. Чайные примочки окажут эффект только в том случае, если мешки под глазами у вас не вызваны аллергией, насморком и воспалительными процессами.

Не меньше неприятностей доставляют темные круги под глазами, что, как правило, свидетельствует о недосыпании и усталости после напряженного рабочего дня. Лучшим компрессом для уставших глаз и устранении темных кругов — ватные тампоны, смоченные в крепко заваренной чае. Для его приготовления вам понадобится небольшое количество — 1–1,5 чайных ложки черного, лучше гранулированного чая и стакан кипятка. Заварите чай, дайте ему немного настояться, процедите и поставьте охлаждаться. Смажьте кожу нижних век любимым питательным кремом или теплым растительным маслом. Смочите ватные тампоны в

прохладной заварке, слегка отожмите и наложите на веки закрытых глаз, расслабьтесь и полежите 10–15 минут, периодически смачивая тампоны в свежей заварке.

Этот способ безусловно эффективный и дает очень хороший результат, но не стоит забывать о том, что причиной синяков под глазами могут быть заболевания, связанные в пищеварительным трактом, а также хронические запоры, болезни печени и сердца. В этих случаях вам лучше обратиться ко врачу, ежедневно бывать на свежем воздухе и потреблять как можно больше овощей и фруктов.

Воспаленные веки способны испортить даже самое привлекательное лицо. Часто воспаление бывает при утомлении или от долгого пребывания на сильном ветру. Устранить воспаление век вам поможет крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества сухого виноградного вина.

Приготовить эту смесь можно впрок и хранить в холодильнике в стеклянной посуде под плотной крышкой. Для настоя возьмите 1,5 чайные ложки гранулированного черного чая, если используете листовую, то нужно взять 2 чайные ложки. Зеленый чай заваривают в два приема. Залейте 1 чайную ложку зеленого чая стаканом кипятка, дайте ему настояться 4–5 минут, после чего влейте еще такое же количество кипятка и настаивайте в теплом месте 10–15 минут, после чего процедите и охладите. Смешайте оба чая в одной посуде, добавьте 2 чайные ложки вина и еще раз размешайте. Два ватных тампона смочите в полученном настое и, не отжимая их, протрите воспаленные веки. Повторяйте процедуру до тех пор, пока воспаление не пройдет.

## **БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ — МЕЧТА КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ**

Красивые, блестящие волосы — неотъемлемая часть женской красоты. Согласитесь, что ухоженные волосы вызывают не меньше восхищения, чем модная одежда. Кроме того, красивая прическа дает чувство уверенности любой женщине и способствует поднятию настроения.

Волосы — это своего рода показатель здоровья. Секущиеся концы волос, выпадение и тусклость свидетельствует о гормональных перестройках в организме, психических расстройствах и других различных заболеваниях, поэтому, если вы заметили выше перечисленные признаки, и ваши волосы утратили природный блеск и стали выпадать, то необходимо заняться своевременным лечением, а то с мечтой о красивых волосах вам придется распрощаться.

Волосы, также как и кожа, могут быть нормальными, жирными или сухими, и не зная своего типа волос начинать лечения нельзя.

Тип волос каждого человека зависит от работы сальных желез головы. При интенсивной их деятельности и волосы становятся жирными, а при недостаточной — сухими.

Нормальные волосы — блестящие, шелковистые, без перхоти. Такие волосы достаточно 1–2 раза в неделю для того, чтобы они выглядели чистыми и здоровыми.

Жирные волосы имеют вид слипшихся прядей. Как правило, через день-два дня после мытья они становятся грязными, часто при таких волосах бывает перхоть. Обладателям такого типа волос лучше не употреблять сладкой и жирной пищи, а заменить их растительными маслами, овощами и фруктами.

Сухие волосы выглядят тусклыми, кончики волос часто секутся, нередко бывает перхоть. Причинами чрезмерной сухости волос могут быть заболевания щитовидной железы, нервной системы, наследственный фактор, а также недостаток в организме витаминов.

При жирных волосах рекомендуем после мытья ополаскивать их лосьоном, который нормализует работу сальных желез, уменьшает жирность. Для лосьона вам понадобится 30 г водки, 1 чайная ложка лимонного сока и 1 стакан настоя зеленого чая. Смешайте все компоненты, вылейте в тазик, добавьте литр теплой воды и после мытья шампунем

нанесите немного лосьона на волосы. Смывать его водой не нужно. После 3–4 раза после применения этого лосьона вы заметите, что ваши волосы станут мягкими и блестящими.

При повышенной салоотделении кожи очень полезно ополаскивать волосы крепким настоем черного чая и коры дуба. Взятые по 1 столовой ложки компоненты залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 10 минут, затем процедите. Вылейте в тазик, долейте 1 литр воды. Если вода жесткая, то для ее смягчения добавьте 1 чайную ложечку питьевой соды. Теплым настоем ополосните волосы.

Ослабленные в результате химической завивки и окрашивания волосы нуждаются в особо тщательном уходе. Укрепить такие волосы вам поможет настой из ромашки, крапивы, душицы, шалфея с листовым чаем. Возьмите по 1 столовой ложки трав, 1,5 столовой ложки зеленого чая, залейте 1 литром горячей воды и кипятите на водяной бане под закрытой крышкой 10–15 минут, после чего процедите, остудите до теплого состояния. В настой добавьте 300 г мякоти черного хлеба до получения кашицы. Полученную смесь вотрите в корни волос, покройте голову сверху полиэтиленовым пакетом или наденьте специальную шапочку и держите 1–1,5 часа. Затем ополосните волосы водой с добавлением 1 чайной ложки питьевой соды. После этой процедуры не рекомендуется сушить волосы феном.

Вернуть природный блеск сухим и ломким волосам поможет маска из лекарственных трав и чайного масла. Это средство можно также применять и для лечения перхоти при сухих волосах.

Для маски возьмите 50–70 г свежемельченной травы крапивы, цветы клевера и зверобоя, залейте 1/2 стаканом чайного масла и настаивайте смесь в течение 10 дней в закрытой, стеклянной или глиняной посуде под плотно закрытой крышкой в теплом месте. Затем смесь процедите, подогрейте до теплого состояния и вотрите в кожу головы круговыми движениями. Делать эту процедуру рекомендуется за 2–3 часа до мытья волос шампунем.

Укрепить волосы и разгладить их поверхность вам поможет лечебная отвар, для приготовления которого вам понадобится 30 г сухих или свеженарезанных листьев лопуха, 20 г травы вереска и 5–10 г зеленого чая. Залейте листья лопуха и траву вереска 1/2 литром горячей воды и прокипятите в течение 10 минут на слабом огне под крышкой. Затем процедите и слейте в тазик. Отдельно приготовьте настой из зеленого чая, заварив его 1 литром воды. Настоем в течение 10 минут и процеженный настой чая добавьте к травяному отвару. После мытья

ополосните волосы в полученном отваре, укутайте голову махровым полотенцем и через 20 минут расчешите волосы. Использовать это средство нужно курсами 2–3 раза в неделю, в течение 10–15 дней, после чего нужно сделать перерыв на две недели и по необходимости повторить лечение снова.

## ЕСТЕСТВЕННОЕ ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС ПРИ ПОМОЩИ ЧАЯ

Закрасить седые волосы, придать им желаемый оттенок — не проблема в наш цивилизованный век. Вам вовсе не придется прибегать к древнейшим способам, которые использовали женщины в Древнем Риме и Греции — беспощадно выжигать волосы на солнце или красить их смесью красной глины с бычьей кровью. В настоящее время современный рынок предлагает огромный ассортимент различных косметических средств для окраски волос: оттеночных шампуней, красок, муссов. Вам останется всего лишь выбрать тот цвет, который вам нравится и воспроизвести его при помощи красящего средства. Но при использовании окрасочной косметики следует помнить о том, что регулярное ее применение может нанести значительный вред волосам: сделать их ломкими и безжизненными. Поэтому при покупке того или иного окрасочного средства нужно обращаться к специалисту, а окрашивание доверять парикмахеру-профессионалу, который, искусно пользуясь цветом, подчеркнет красоту ваших волос.

Тем, кто не хочет рисковать, пользуясь окрашивающей косметикой, а также сохранить естественный цвет волос, придав им природный оттенок и «спрятать» появившуюся седину, предлагаем несколько вариантов естественного окрашивания на основе чая.

Если вы хотите придать волосам красивый каштановый оттенок, то приготовьте крепкий настой черного гранулированного чая любого сорта. Для окрашивания 1–2 столовые ложки чая заварите 1 литром кипятка, прокипятите под закрытой крышкой на медленном огне 10–15 минут, после чего снимите с огня и дайте настояться 20 минут и процедите. У вас должен получиться очень крепкий чайный настой. Теплый настой нанесите на чуть влажные волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и сверху — махровое полотенце. Для окрашивания в темный тон вам понадобится 30–40 минут, для придания оттенка будет достаточно 10–20 минут. Окрашенные чаем волосы смывать водой не нужно.

Регулярное ополаскивание настоем черного чая с листьями ореха позволит вам иметь волосы красивого медного оттенка. 50 г сухих листьев ореха и 30 г черного гранулированного чая залейте 1/2 литром горячей воды, прокипятите 20 минут на медленном огне, дайте настояться 10 минут и процедите. Вылейте в тазик, долейте немного воды и ополосните волосы

в этом настое.

Чтобы оживить тон темно-русых волос приготовьте настой из черного листового чая, луковой шелухи и белого виноградного вина. 2 столовые ложки чая заварите 1,5 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, затем процедите. 200 г луковой шелухи прокипятите на слабом огне в 1/2 литре белого виноградного вина в течение 20 минут, влейте настой чая и кипятите до тех пор, пока жидкость наполовину не выкипит. Отвар процедите, нанесите на чуть влажные волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и держите 40 минут. Затем волосы ополосните теплой водой и просушите на воздухе.

Закрасить седину на волосах цвета красного дерева, придать им естественный цвет вам поможет маска, с красящим эффектом которая одновременно питает корни волос.

Для маски необходимо взять следующие компоненты: 1 столовую ложку черного чая (листового или гранулированного), 1 столовая ложка кефира, 1 яичный желток и 1/2 столовая ложка теплого растительного масла. Сухой чай залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте около 10 минут, затем процедите и слейте жидкость в отдельную посуду. Желток слегка взбейте, добавьте растительное масло, кефир и еще раз тщательно перемешайте. Добавьте полученную смесь в чайный настой и перемешайте все компоненты. Подогрейте смесь на водяной бане, нанесите на только что вымытые, влажные волосы и наденьте на голову полиэтиленовую шапочку и укутайте голову теплым полотенцем. Маску можно держать от 3 до 5 часов. Затем смыть маску теплой водой и ополоснуть волосы отваром ромашки.

## ОТЛИЧНЫЙ ФИКСАТОР ЗАВИВКИ — ЧАЙ

Завивка обычно служит основой для прически, но может быть ее и самостоятельным видом. Забавные кудряшки, волнистые локоны способны придать очарование и привлекательность любой представительнице прекрасного пола. Но часто многие дамы сталкиваются с проблемой, когда при выходе на улицу порыв сильно ветра «раскручивает» красивые кудряшки, для создания которых было затрачено немало времени и сил. О красивой прическе остаются только грустные воспоминания. Что же делать в этом случае?

Не стоит расстраиваться по этому поводу, справиться с этой неприятности вам поможет настой крепкого, черного чая, который отлично фиксирует накрученные на бигуди волосы. Для приготовления фиксатора приготовьте крепкий настой чая, заварив 2 чайные ложки 1 стаканом кипятка. Для крепости чайного настоя можно добавить 1/2 чайной ложки сахара. Процеженный чай охладите и слейте в мисочку. Разделите волосы на пряди, как вы делаете перед тем, как приступить к накручиванию на бигуди. Ватный тампон или небольшую губку смочите в чайном настое и смочите каждую прядь, после чего накрутите на бигуди. Покройте голову полиэтиленовой шапочкой и просушите волосы под горячим феном. Настой чая отлично фиксирует волосы и даже сильный ветер не растрепает вашу прическу.



# **ГЛАВА V. НЕТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАЯ**

## ЛИКВИДАЦИЯ ЗАПАХА РЫБЫ

При помощи сухого чая можно удалить неприятный запах морской рыбы. Рыбу чистят, удаляют из нее внутренности, нарезают на небольшие кусочки и выкладывают в глубокую миску или кастрюлю. Сухой чай перемешивают со слегка помятыми горошинами черного перца и посыпают этой смесью кусочки рыбы. Миску или кастрюлю закрывают крышкой и оставляют на 15–20 минут. Затем рыбу заливают растительным маслом и обсыпают луком, нарезанным колечками и оставляют еще на 15 минут. После этого рыбу заливают молоком и ставят на огонь. Когда молоко закипит, в кастрюлю всыпьте промытый рис и сухой чай. До готовности тушите рыбу на слабом огне. Благодаря чаю рыбу приобретет приятный аромат.

## **ЧИСТКА КОВРОВ**

Не выбрасывайте спитой чай, он может вам пригодиться для чистки ковра или паласа с коротким ворсом. Влажный чай разбросайте по всему паласу или ковру и оставьте на 20–25 минут, пару раз сбрызгивая водой. Затем влажным веником сметайте чай по направлению от одного края паласа или ковра к другому. Спитой чай впитывает в себя пыль, что позволяет без усилий удалить ее. Чистка спитым чаем позволяет ликвидировать загрязнения с ковров и паласов и вернуть им утраченную яркость. Спитым чаем можно чистить не только ковры и паласы, но и мягкую мебель, оббитую тканью.

## УДОБРЕНИЕ ДЛЯ РАСТЕНИЙ

Спитой чай используют для подкормки растений. Собирая использованную чайную заварку, вы можете удобрять ею грядки на приусадебном участке или подкармливать комнатные растения. В почву нельзя вносить влажную заварку в больших количествах, так как она вызовет образование плесени и гнили растений. Чайную заварку вносят в почву перед посевом семян, при этом используют 0,5 кг спитого чая на 1 кв. м почвы. Использованная чайная заварка является прекрасным органическим удобрением и ее применение в качестве подкормки эффективно стимулирует рост растений.

## ОКРАСКА ТКАНЕЙ

Чай можно использовать для придания коричневатого оттенка хлопковым, трикотажным и шерстяным тканям. Если вещи из этих тканей утратили яркость и немного поблекли, после стирки опустите их на полчаса в теплую воду с добавлением чая. Для приготовления чайного раствора 3 г чая заварите 1 л кипятка, дайте настояться 5–6 минут. Затем процедите приготовленный чай процедите и влейте в таз с 4 л теплой (35–40 градусов) воды. Тщательно размешайте воду и вылитый в нее чай и опустите в таз выстиранные и прополосканные в холодной воде вещи. Через полчаса достаньте вещи из таза и не полоская, слегка отожмите из них воду и развесьте для просушки.

## **МЫТЬЕ ПОЛОВ**

Для того, чтобы вернуть дощатым полам блеск и более яркий оттенок, при их мытье в воду можно добавить чай. Для приготовления чая вам понадобится 2 г сухой заварки и 1 л кипятка. Залейте чай кипятком и дайте ему настояться около 6 минут. Вымойте полы водой с добавлением чистящего средства, а после этого чистой тряпкой протрите их раствором из холодной воды и чая. Для раствора используйте 1 л процеженного чая на 2 л воды. В целях экономии для мытья дощатых полов можно использовать спитой чай, который заваривают кипятком. Если вы применяете спитой чай, учтите, что его нужно брать в два раза больше, чем свежего, то есть для 1 л кипятка вам понадобится 4 г использованной чайной заварки. Раствор из воды и чая можно использовать и для мытья деревянной неполированной мебели.

## МЫТЬЕ ОКОН

Спитой чай можно использовать для мытья оконных стекол. Для этого использованную чайную заварку выложите на плоское блюдо и поставьте на солнце сушиться. Высушенный чай смешайте с таким же количеством мела, растертого в порошок и разведите водой до кашицеобразного состояния. Полученной кашицей натрите оконные стекла с двух сторон. Когда смесь из мела и чая высохнет, вытрите окна кусочком сухой фланелевой ткани.

## **ПОЛИРОВКА ДЕРЕВЯННЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ**

Чай можно использовать для полировки деревянной мебели, пола, стен и т. д. Если на полированной поверхности вы заметили неглубокую царапину, сделать ее менее заметной вы можете при помощи настоя крепкого чая. Столовую ложку черного чая заварите 150 мл воды, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут. Затем опустите в приготовленный остывший чай кусочек чистой фланелевой ткани и тщательно протрите царапину.



# **ПРИМЕНЕНИЕ ЧАЯ В КУЛИНАРИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КАЧЕСТВЕ ПИЩЕВОГО КРАСИТЕЛЯ**

Крепкий чай, добавленный в тесто, придаст ему коричневатый оттенок и выпеченные изделия будут более румяными.

## ЧАЙНЫЙ КРЕМ

Для приготовления чайного крема вам понадобится 3 столовых ложки сухого черного чая, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1/4 ч. л. молотой гвоздики, 1/2 ч. л. лимонной или апельсиновой цедры, 250 мл сливочного йогурта, 3 столовых ложек сахара, 6 яичных желтков, 1/2 литра воды, 1/2 столовой ложки желатина. Смешайте чай, корицу, гвоздику, цедру, всыпьте смесь в заварочный чайник и залейте кипятком. Накройте чайник крышкой, поставьте в теплое место на 10–12 минут. Заваренный чай процедите и разделите на две одинаковые части. Половину чая остудите и залейте ею желатин на несколько минут.

Вторую часть чая нагрейте, добавьте в нее сахар и йогурт и тщательно перемешайте до полного растворения сахарных крупинок. Размешайте в отдельной миске яичные желтки и добавьте их в кастрюлю с массой из чая, сахара и йогурта. Помешивая, доведите смесь до загустения и снимите с огня. В полученную густую массу влейте разведенный в чае желатин, все перемешайте, перелейте крем в розетки и поставьте в прохладное место охлаждаться. Чайный крем можно подать со взбитыми сливками или густым йогуртом.

## ЧАЙНОЕ ТЕСТО

Просейте муку, вылейте в нее растопленное сливочное масло, вбейте яйцо, добавьте сахар, лимонную цедру и крепкий, свежезаваренный чай. Чай необходимо процедить, чтобы в тесто не попали чайинки. Замесите однородное тесто и поместите его в холодильник на час. После этого раскатайте тесто в тонкий пласт толщиной около 3–5 мм. Из этого теста можно выпекать как небольшие печенья, так и коржи для торта. Для торта из чайного теста приготовьте масляный или сливочный крем.

## СОУС С ЧАЕМ

Взбейте венчиком или миксером сметану с солью, перцем, горчицей, сахаром, постепенно добавьте процеженный свежесваренный чай. Готовый соус должен представлять собой однородную массу. Этим соусом можно заправлять овощные салаты, а также блюда из рыбы и морепродуктов.

Вам понадобится:

сметана — 500 мл

соль — 1/2 ч. л.

горчица — 1 ч. л.

крепкий чай — 2 ст. л.

белый молотый перец — 1/3 ч. л.

сахар — 1/2 ч. л.

## СЛАДКИЙ ЧАЙНЫЙ СОУС

Разотрите яичные желтки с сахаром до полного растворения сахарных крупинок. Вскипятите молоко, добавьте в него процеженный чай и немного его охладите. В желтки, растертые с сахаром, по частям, тонкой струей влейте молоко с чаем, непрерывно помешивая всю массу. В конце сбивания соуса добавьте в него ванильный порошок. После приготовления поставьте соус в холодильник на час. Сладкий чайный соус используют для фруктовых салатов, блинчиков, оладий.

Вам понадобится:

молоко — 400 мл

желтки — 2 шт.

сахар — 1,5 ст. л.

крепкий чай — 50 мл

ванильный порошок — 1 ч. л.

## ЧАЙНЫЙ КИСЕЛЬ

Вскипятите воду в кастрюле, добавьте лимонный сок, сахар и крепкий процеженный чай, все тщательно размешайте до полного растворения сахарных крупинок. Крахмал разведите небольшим количеством холодной воды, влейте в кастрюлю и, непрерывно помешивая, доведите кисель до кипения. После этого поставьте кисель охлаждаться.

Вам понадобится:

свежезаваренный чай — 200 мл

вода — 400 мл

лимонный сок — 50 мл

сахар — 2 ст. л.

крахмал — 3 ст. л.

## ОМЛЕТ «РУМЯНЫЙ»

Миксером взбейте белки в крепкую пену с сахаром, затем постепенно добавьте яичные желтки, перемешанные с чаем и грушевый джем. Все взбейте, вылейте в смазанную маслом форму и запеките в горячей духовке. Подавайте на стол сразу же после того, как достанете омлет из духовки. Омлет выпекают до появления слегка румяной корочки.

Вам понадобится:

яичные белки — 4 шт.

яичные желтки — 2 шт.

сахар — 1 ст. л.

процеженный чай — 2 ст. л.

грушевый джем — 3 ст. л.

масло — для смазывания формы

## **ПРИДАНИЕ АРОМАТА МЯСНЫМ И РЫБНЫМ БЛЮДАМ**

Щепотка чая, добавленная в отварное или тушенное блюдо из мяса или рыбы в процессе их приготовления придаст им большой аромат.



## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦВЕТА ЗАМШЕВОЙ ТКАНИ**

Для того, чтобы освежить цвет замшевой ткани, заварите крепкий чай. Крепость чая зависит от цвета ткани. Если ткань светло-коричневая, заварите чай из одной столовой ложки сухой заварки и 150 мл воды. Для темно-коричневой замши заварите чай из двух столовых ложек сухой заварки и 150 мл кипятка. Цвет чая должен быть на тон темнее цвета ткани. Заварившийся чай процедите, опустите в него губку и протрите ею чистую замшу. Следите за тем, чтобы чай наносился на ткань равномерно и не было бы потеков. После того, как вы смочили чаем ткань, ее следует хорошо просушить на солнце или в сушилке.

## ОКРАСКА ПАСХАЛЬНЫХ ЯИЦ

Четыре столовых ложки сухого чая всыпьте в небольшую кастрюлю, залейте литром воды и поставьте на огонь. После того, как вода закипит, убавьте огонь и поместите в кастрюлю яйца. Проварите яйца в чайном отваре 10–15 минут. Для того, чтобы яичная скорлупа лучше окрасилась, добавьте в чайный отвар две столовых ложки уксуса.

## **УДАЛЕНИЕ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА И КУХОННЫХ ШКАФЧИКОВ**

Если в вашем холодильнике, шкафчике для посуды или хлебнице появился неприятный запах, устранить его вам поможет сухой чай. Чай обладает способностью быстро впитывать в себя посторонние запахи, поэтому даже небольшое его количество способно значительно их уменьшить. Итак, если в вашем холодильнике появился неприятный запах, разморозьте его, отключите от электросети. Тщательно вымойте холодильник изнутри чистящим порошком, вытрите насухо. Затем на полочки чисто вымытого холодильника насыпьте сухой чай. Дверцы холодильника оставьте открытыми и через полчаса выметите чай.

Неприятный запах из кухонных шкафчиков удаляется также: сначала нужно вымыть с чистящим порошком все полочки и внутренние стенки, а затем на полчаса-час насыпать в шкафчики сухой чай.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЧАЯ В БАНЕ

Травяные чаи не только пьют до или после посещения парной, но и используют их для придания бане приятного и полезного для здоровья аромата, поливая приготовленными настоями каменку. Чай, вылитый на камни в парилке, насытит пар запахами трав. Выбор трав для чаев зависит от индивидуальных предпочтений, а также от того, какую вы преследуете цель: просто насытить парную ароматным паром или сделать его полезным для вашего здоровья.

Если на вашей коже есть царапины, язвочки, аллергическая сыпь, в бане вылейте на камни печи настой зеленого чая и хорошенько попарьтесь так долго, сколько вам позволяет ваше здоровье. Благодаря зеленому чаю состояние вашей кожи улучшится.

Для того, чтобы хорошо расслабиться и избавиться от стресса, несколько раз плесните на банную печь чаем из ромашки, корня валерианы и желтого или черного чая. Чай можно использовать низшего сорта.

## **ПОЛИРОВКА ДЕРЕВЯННЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ**

Чайное масло, которое вырабатывается из чайных семян, можно применять для полировки деревянных поверхностей мебели. стакан чайного масла смешайте с растопленным на водяной бане белым воском и этой массой полируйте деревянные поверхности мебели, панелей стен.

Для чистки полированной мебели применяют чуть влажный спитой чай. Чай заверните в кусочек мягкой ткани и протрите им полированную деревянную поверхность, после этого отшлифуйте ее сухой шерстяной тканью. Так вы удалите загрязнения и вернете полировке блеск.

## **ХРАНЕНИЕ ГРИБОВ**

Если у вас нет возможности сразу же обработать собранные грибы, опустите их в некрепкий холодный чай. Так грибы дольше сохранят свои полезные свойства и не завянут. Хранить грибы в чае можно до 4 часов.

## **МЫТЬЕ РУК**

После приготовления рыбных блюд довольно трудно избавиться от запаха рыбы руки. Для того, чтобы руки перестали пахнуть рыбой, вымойте их с мылом, а затем сполосните чаем.

## **УДАЛЕНИЕ ЗАПАХА И ПЯТЕН ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ**

Три столовых ложки черного чая заварите 500 мл кипятка и дайте настояться около 7 минут. Процедите заваренный чай, добавьте в него 50 мл уксуса и вымойте полученным раствором те места в квартире, которые «облюбовали» ваши домашние питомцы.



## **УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ (ТАРАКАНОВ И МУРАВЬЕВ)**

Столовую ложку сухого чая заварите стаканом кипятка и дайте настояться около 5 минут. Затем процедите чай и добавьте в него столовую ложку сахара. Отварите яйцо и отделите из него желток. Желток разотрите, смешайте его с чайной ложкой борной кислоты и сладким чаем. В полученную массу добавьте столько муки или сухарей, чтобы из нее можно было сформовать небольшие шарики. Шарики разложите в места наибольшего скопления насекомых.

## **БОРЬБА С МОЛЬЮ**

Для того, чтобы в вашем шкафу не завелась моль, рассыпьте по полкам платяных шкафов зеленый чай. Чай можно насыпать с небольшие мешочки из льняной ткани или марли и развесить их по несколько штук в шкафы, где хранятся шерстяные вещи.

## **ЧИСТКА НАТУРАЛЬНЫХ МЕХОВ ТЕМНОГО ЦВЕТА**

Вернуть чистоту и блеск одежде из натурального меха можно при помощи спитого чая. Слегка влажный чай равномерно насыпьте на разложенный на широком столе или полу мех. Через несколько минут влажной щеткой с жесткой щетиной сметите чайинки по направлению роста меха.

## **ОБНОВЛЕНИЕ ШЕРСТЯНЫХ И ТРИКОТАЖНЫХ ВЕЩЕЙ**

Если ваш костюм или любая другая вещь начали лосниться, протрите их кусочком фланелевой ткани, смоченным в крепком чае. Ткань, обработанная чаем, перестанет лосниться и приобретет более свежий и новый вид.

## **ПОДМЕТАНИЕ ПОЛОВ**

Для того, чтобы подмести пол и не поднять пыли, разбросайте по нему спитой чай, слегка отжатый от излишней влаги. Затем подметайте пол без опасения, что поднимающаяся пыль осядет на мебели и плинтусах.

## **УДАЛЕНИЕ ЖИРНЫХ ПЯТЕН**

Разлив масло, сметану и прочие жирные продукты, насыпьте на образовавшуюся лужицу немного сухого чая. Чай впитает в себя жир и удалить пятно со скатерти или любой другой поверхности будет намного легче.

## **ОКРАСКА КРУЖЕВ И ИЗДЕЛИЙ ИЗ МАКРАМЕ**

Чтобы придать кружевным салфеткам, скатертям, дорожкам для стола и изделиям из макраме бежевый оттенок, воспользуйтесь крепким чаем. Две столовые ложки чая залейте литром кипятка и проварите на слабом огне около 3 минут, добавив в чай 2 чайные ложки соли. Горячий чай процедите и поместите в него изделия, которые вы хотите окрасить и оставьте на несколько (10–15) минут. Затем изделия прополощите в холодной воде, в которую добавьте уксус. Таким образом можно окрасить и колготки.

## ЧИСТКА КОЖИ

Мебель и одежду из темной кожи можно чистить спитым чаем. Слегка отожмите влагу из использованной заварки, заверните ее в мягкую ткань и протрите кожаную поверхность. Кожа после чистки чаем станет мягче и приобретет матовый блеск. После обработки чаем кожу нужно протереть сухой тканью.



## ГЛАВА VI. «ЧАЙНАЯ МЕДУЗА» (ЧАЙНЫЙ ГРИБ)

— ЗАМОРСКАЯ ДИКОВИНА. ЧТО ТАКОЕ „ЧАЙНЫЙ ГРИБ“?

Вы наверное помните те, не столь далекие времена, когда прилавки магазинов не баловали нас изобилием заморских прохладительных напитков. И наши бабушки и мамы находили выход из этого нелегкого положения — поили своих домашних настоем „чайного“ гриба, который по своим вкусовым качествам не сколько не уступал дефицитным и дорогостоящим по тем временам напиткам. В настоящее время во многих современных квартирах, на кухне можно увидеть, плавающий в стеклянной банке медузообразный организм. Что же это такое, именующие в народе „чайным“ грибом, „чайной медузой“?

„Чайный“ гриб еще нередко называют маньчжурским, что лишний раз напоминает историю его происхождения: своей округлой, чуть вытянутой формой с загнутыми краешками „чайный“ гриб напоминает крыши китайский храмов — пагод.

Согласно дословному латинскому переводу „чайный гриб“ есть не что иное, как медузомицет, то есть одомашненная медуза, которую приручили люди, с целью получения при помощи нее вкуснейший, газированный напиток. На самом деле ботаники давно выяснили, что „чайная“ медуза прекрасно может обходиться без общества человека и обитать самостоятельно: в тропических районах Азии, облюбовав канавы с теплой водой, обмывающих рисовые поля. Вполне комфортабельно чувствует себя медуза и в северных районах, поселяясь на лиственных деревьях и питаясь их сладкими соками, вытекающих из коры.

„Чайный“ гриб — это толстая слоистая слизистая пленка, образующаяся на поверхности жидкости. Эта самая пленка представляет собой симбиоз трех микроорганизмов: дрожжевого грибка, уксусной кислоты и глюконовых бактерий, благодаря которым получается вкуснейший, тонизирующий, напиток, с кисло-сладким вкусом, который не только прекрасно утоляет жажду, но и обладает лечебными свойствами. Если внимательно приглядеться к этому „чайному“ грибу, то можно увидеть, что этот организм состоит из множества пленочек, которые по мере его роста наслаиваются. При желании один из слоев осторожно отделяют по торцу, промывают и помещают в банку.

## УХОД ЗА „ЧАЙНЫМ ГРИБОМ“

Если вы хотите в течение всего года наслаждаться приятным газированным напитком, то вам нужно знать, как правильно за ним ухаживать.

В качестве домика для гриба отлично подойдет двух-трехлитровая стеклянная банка или кувшин с широким горлышком. „Чайный“ гриб очень любит сахар, который необходим ему для полноценного роста, поэтому его помещают в подслащенный чайный раствор. Для приготовления раствора вам понадобится 100–120 гр сахара на один литр кипяченной воды. Предварительно заварите некрепкий свежий чай (можно использовать любой — грузинский, индийский; гранулированный, листовой). После того, как чай настоится и остынет, процедите его и залейте 1 л кипяченной воды комнатной температуры, добавьте сахар, тщательно размешайте и поместите в полученный чайный раствор „чайный“ гриб. Чайный раствор для гриба не должен быть очень крепким, кроме того, ни в коем случае нельзя сыпать сахар на гриб, так как вы можете нанести сильный ожог слизистой оболочке, в результате чего гриб погибнет.

Для приготовления настоя из „чайного“ гриба можно использовать не только чай, но и кофе, гороховую и соевую муку. Чтобы приготовить кофейный напиток вам понадобится литр кипяченной воды, 1 столовая ложка растворимого кофе и сахар по вкусу. В горячей воде растворите кофе, охладите до комнатной температуры и добавьте сахар по вкусу, тщательно размешайте и поместите в раствор гриб.

Если для настоя вы используете гороховую или соевую муку, то на литр кипяченной воды вам понадобится 1/2 чайной ложки муки и сахар по вкусу. Муку лучше добавить в горячую воду и сразу же тщательно перемешивать, не допуская образования комочков. Затем добавьте сахар по вкусу, еще раз перемешайте, остудите до комнатной температуры и поместите в него гриб. Если полученный настой из муки кажется вам несъедобным, а его вкусовые качества так далеки от совершенства, не стоит волноваться, через несколько дней „чайный“ гриб, подобно эффекту волшебной палочки сделает этот напиток вкусный и тонизирующим, который своим вкусом будет напоминать вам сок экзотических фруктов. Не верите? Проверьте и сами в этом убедитесь.

Любой настой „чайного“ гриба (из чая, кофе, муки) следует менять

каждые 5–6 дней зимой и через 2–4 дня летом. Кроме того, в зимнее время „чайный“ гриб через каждые 2–3 недели необходимо тщательно промывать прохладной кипяченной водой, а летом — через 1–2 недели. Более длительное пребывание гриба в настое может привести к его гибели. Постепенно пленочка будет стареть, отмирать, приобретет бурую окраску и начнет распадаться.

Не рекомендуется также употреблять перестоявший настой „чайного гриба“, так как в нем развиваются вредные для организма человека бактерии.

Прямые лучи солнца и холод замедляют рост „чайного“ гриба и в нем могут завестись сине-зеленые водоросли, которые очень вредны для него и человека, поэтому его лучше не ставить на окно. Оптимальная температура для гриба составляет 25 градусов.

Поскольку это живой организм, то он нуждается в кислороде и те, кто держат гриб под полиэтиленовой крышкой, совершают большую ошибку. От недостатка кислорода в „чайном“ грибе появляются вредные бактерии, под воздействием которых он погибает. Чтобы не допустить этого, банку, в которой живет гриб, нужно прикрывать сухой марлечкой.

А теперь о маленьких хитростях, которые позволят вам иметь всегда свежий, играющий газами ядерный напиток:

1. Заведите две банки с „чайным“ грибом. В одной банке гриб будет настаиваться, а в другой (готовый) используйте для утоления жажды и оздоровительных и косметических целей.

2. Периодически (после каждого слива раствора) „чайный“ гриб нужно промывать прохладной, кипяченной водой, осторожно очищать от отмерших тканей, а только потом помещать в сладкий раствор.

3. Перед употреблением напитка „чайного“ гриба его нужно обязательно фильтровать через несколько слоев чистой марли. А чтобы вам не пролить содержимое, воспользуйтесь воронкой или полиэтиленовой крышкой с отверстиями.

4. Уезжая из дому надолго, не оставляйте гриб киснуть в старом, собственном растворе, так как это очень вредно для него. Отдайте его в добрые руки, как это делают с домашними животными.

5. И последнее, готовый настой „чайного“ гриба лучше хранить в холодильнике — он не потеряет своих свойств, станет ядерней, и вы сможете постоянно наслаждаться его приятным вкусом. Кроме того, имея дома „чайный гриб“, вы тем самым значительно сэкономите кучу денег на покупке различных синтетических напитков.

## ЧАЙНЫЙ ГРИБ В КОСМЕТОЛОГИИ

Конечно, современный рынок располагает довольно широким ассортиментом всевозможных косметических средств, но имея дома „чайный“ гриб вам не придется тратить деньги на супердорогую косметику, которая не всегда дает желаемый эффект и положительный результат. Настой „чайного“ гриба можно использовать в косметических целях, который нисколько не уступает широко рекламируемым готовым кремам, лосьонам и тоникам.

Обладатели жирной, пористой кожи знают, как тяжело ухаживать за ней, такая кожа быстро загрязняется, лоснится, на ней появляются угри, доставляющие неприятность их владельцам. Если все ранее использованные вами косметические средства и маски не помогают справиться с этой неприятностью, не расстраивайтесь. Если у вас есть дома „чайный“ гриб, то считайте, что проблема жирной кожи решена. Обычный настой чайного гриба — это готовый лосьон, который поможет вам привести в порядок жирную кожу, сделав ее нежной, эластичной и гладкой. Как пользоваться таким лосьоном? Слейте немного настоя в небольшую чашечку, чтобы вам хватило его для одной процедуры. Поставьте его на 1–1,5 часа в холодильник, после чего смочите в лосьоне ватный тампон и тщательно протрите лицо, исключая попадание на чувствительные участки кожи — веки, губы. Делать эту процедуру желательно утром и вечером, а при очень жирной кожи — несколько раз в день. Пользуясь этим лосьоном каждый день, через некоторое время вы заметите, что свойственное жирной коже салоотделение уменьшилось, а кожа приобрела свежий и здоровый вид.

Устранить расширенные поры на жирной коже, а также избавиться от серовато-землинистого цвета можно, если регулярно использовать маску на основе настоя „чайного“ гриба. Яичный белок слегка взбейте, добавьте 1 столовую ложку разогретого на водяной бане меда, тщательно перемешайте эти компоненты. В 1/4 теплого 5-7-дневного настоя „чайного“ гриба добавьте 1 чайную ложку миндального или оливкового масла, несколько капель лимонного или грейпфрутового сока, размешайте и влейте в белково-медовую смесь, еще раз все размешайте. Для густоты состава можно добавить немного кукурузной муки.

Возьмите небольшой кусок марлевой ткани, сделайте в нем отверстия для глаз и рта, смочите ткань в горячей воде с добавлением чайной соды и

при помощи пластиковой палочки равномерным слоем нанесите на нее полученную смесь. После чего, наложите маску на предварительно очищенную кожу лица, расслабьтесь, лицо должно находиться в покоем состоянии. Держите маску 10–20 минут, затем снимите, умойте лицо водой комнатной температуры и смажьте кожу лица выстропитывающим кремом. Делать такую маску рекомендуется на ночь или перед наложением макияжа.

Настоем „чайного“ гриба можно пользоваться и в том случае, если на вашей коже часто бывают покраснения, особенно зимой и гнойничковые заболевания. При такой коже нужно использовать невыдержанный настой, чтобы не вызвать раздражения, поэтому его следует сливать на 1–2 дня раньше. Обильно смочите в прохладном настое ватный тампон и протрите лицо. Регулярное использование настоя гарантирует вам нежную и гладкую кожу лица, поэтому, если у вас есть подобного рода проблемы, то незамедлительно воспользуйтесь рекомендуемым нами способом.

Не меньше неприятностей возникает у тех, кто имеет сухую кожу. Такая кожа часто шелушится, а под воздействием ветра, солнца и мороза на ней появляются некрасивые красные пятна. И эту проблему можно решить, если воспользоваться неизменным настоем „чайного“ гриба, обладающим чудодейственными свойствами. В готовый 5-7-дневный настой добавьте несколько капель растительного или оливкового масла, слегка подогрейте на медленном огне и смачивая в теплом настое ватный тампон, протрите очищенную кожу лица (на 1/2 стакана настоя „чайного“ гриба нужно добавить 3–5 капель масла). Делать эту процедуру лучше на ночь. После 3–4 раз применения этого настоя покраснения и шелушения, свойственные этому типу кожи, пройдут.

При сухой коже рекомендуется использовать маску из питательного крема или сметаны и настоя чайного гриба. Но перед тем, как накладывать маску, не забывайте тщательно очищать лицо косметическим пилингом или молочком.

Возьмите марлю или кусок мягкой ткани, сложите в 3–5 слоев таким образом, чтобы ткань полностью закрывала лицо. Сделайте прорезы для глаз и рта. Смажьте лицо питательным кремом, а веки специальным кремом, предназначенным для тонкой кожи, обильно смочите ткань в 2-дневном настое „чайного“ гриба и аккуратно наложите на лицо. Делать эту процедуру лучше полулежа. Через 15–20 минут снимите маску и умойтесь прохладной водой или настоем ромашки аптечной или мяты перечной. Достаточно накладывать такую маску два раза в неделю, и ваша кожа станет эластичной и бархатистой.

Для поддержания водного баланса нормального типа кожи можно использовать освежающую маску, которая прекрасно усиливает кровообращение и придает ощущение свежести. Для маски вам потребуется 3–5 столовых ложек настоя „чайного“ гриба, 1 среднее яблоко и несколько капель лимонного сока. 1/2 стакана настоя слейте в чашку. Очистите от кожуры яблоко, натрите на мелкой терке, добавьте 2–3 капли лимонного сока, размешайте, влейте настой „чайного“ гриба и поставьте в холодильник на 1–1,5 часа. Очистите кожу лица тоником или косметическими сливками и тонким слоем нанесите готовую маску на лицо. Держите до полного высыхания.

Если регулярно протирать кожу лица вместо обычного умывания водой кусочками льда, полученные из настоя „чайного“ гриба, то результат не замедлит сказаться, и ваша кожа станет бархатистой, гладкой и чистой, а цвет лица заметно улучшится. Для приготовления льда в стакан с кипяченной водой добавьте 2–3 столовые ложки настоя „чайного“ гриба, разлейте по формочкам, чтобы вам было удобно пользоваться и заморозьте в морозильной камере. Каждое утро протирайте кубиком льда кожу лица.

Рыжевато-золотистые отметины солнышка, именуемые веснушками, зачастую доставляют массу неприятностей милым дамам. Не стоит расстраиваться по поводу обильных высыпаний на лице в весенне-летнее время, веснушки никого не портят, а наоборот придают лицу неповторимое очарование и задорность. Но, как говорится, о вкусах не спорят, и если вам не нравятся „солнышкины дары“ на лице, избавиться от них вам поможет настой „чайного“ гриба, но не обычный, а передержанный, который не годится для питья. Получить такой настой можно, если передержать его на 3–4 дня больше, чем положено. Этот настой слейте в мисочку, добавьте немного лимонного сока и несколько раз в день протирайте участки кожи с веснушками. После высыхания умывать лицо и протирать его ничем не нужно. Хранить такой настой можно в обычной стеклянной баночке в холодильнике.

Можно попробовать другой способ, обладающий отбеливающим эффектом. Натрите на мелкой терке средних размеров огурец и залейте 1 стаканом 7-дневного несладкого настоя „чайного“ гриба. Тщательно перемешайте, поместите смесь в стеклянную банку и выдерживайте на солнце в течение 3–5 дней. Затем процедите, через несколько слоев марли. Готовым лосьоном смазывайте веснушки несколько раз в день. Лосьон долго сохраняет свои свойства, если хранить его в холодильнике.

Многие из вас наверное знают, что эффект блестящих и шелковистых волос можно получить, если после основного мытья шампунем

ополаскивать их водой с добавлением уксусной кислоты или лимонного сока. „Чайный“ гриб, как вы уже помните, имеет в своем составе уксусную кислоту. Добавляя в воду для ополаскивания немного настоя „чайного“ гриба ваши волосы приобретут такой же прекрасный вид, как если вы пользовались дорогими бальзамами-ополаскивателями.

Для ополаскивания волос вам потребуется 1/2 стакана передержанный 10-15-дневный (кислый) настой „чайного“ гриба. Настой процедите и охладите. После мытья шампунем тщательно ополосните волосы теплой водой. Затем налейте в тазик прохладную воду (1 литр), добавьте настой и ополосните в этой воде волосы. После ополаскивания высушите волосы махровым полотенцем.

Тесная обувь, различные заболевания, а также жаркая погода могут стать причинами потливости ног, в результате чего кожа ног становится восприимчива к грибковым заболеваниям. В этом, конечно, мало приятного, поэтому лечение нужно начать как можно раньше. При потливости ног применяют различные настои из трав, лечебных паст и кремов, использование которых дает очень хороший результат.

Ваш верный помощник — „чайный“ гриб незамедлительно поможет вам избавиться от потливости ног и неприятного запаха. Приготовьте из 5-7-дневного настоя „чайного“ гриба две контрастных ванночки — теплую и прохладную, для чего 1/2 литра настоя подогрейте на медленном огне до теплого состояния, а 1/2 литра настоя охладите. Добавьте в каждую ванночку по 1 столовой ложки лимонного сока. Погрузите ноги сначала в ванночку с теплым настоем, подержите 5-10 минут, а затем опустите ноги в прохладный настой. Делайте попеременное погружение ног несколько раз то в один, то в другой настой с таким же интервалом времени. Затем кожу ног обсушите (но не вытирайте!) на мягкой полотенце и смажьте специальным кремом для ног, устраняющим потливость.

#### — ПРИМЕНЕНИЕ „ЧАЙНОГО“ ГРИБА В БЫТУ

„Чайный гриб просто не заменим в быту. Все хозяйки без исключения знают, что для того, чтобы блестела посуда, а белье было чистым и мягким, приходится затрачивать немало сил и денег на приобретение различных химических средств. „Чайный“ гриб значительно экономит ваши расходы и поможет вам справиться в некоторыми бытовыми проблемами.

— Колючие шерстяные вещи, которые спасают нас в зимние холода, можно смягчить, если после стирки прополоскать их кипяченной водой с добавлением пищевой соды и настоя „чайного“ гриба. На 1 литр воды вам потребуется 1/2 стакана несладкого 7-дневного, поцеженного настоя и 1,5 чайные ложки соды. После полоскания шерстяные вещи отжимают в

ручную и аккуратно раскладывают на полотенце, чтобы вещь не вытянулась и не потеряла формы.

— Чистая посуда, с ослепительным блеском — гордость любой хозяйки. Воспользуйтесь „услугами“ „чайного“ гриба и ваша посуда станет именно такой. После основного мытья сполосните посуду водой с небольшим количеством настоя „чайного“ гриба (на 1 литр вам понадобится 2–3 столовые ложки настоя). После споласкивания вытирать посуду не нужно.

— Оживить блеск изделий из серебра можно, если воспользоваться следующим способом: налейте в небольшую кастрюльку 1–1,5 стакана 5-дневного, предварительно процеженного настоя „чайного“ гриба, добавьте 1 столовую ложку пищевой соды, поместите в полученный раствор серебрянные изделия и кипятите на медленном огне 30–40 минут. Затем изделия выньте, просушите (но не мойте, иначе серебро потемнеет) и отполируйте мягкой, лучше бархатной тряпочкой.

— Ножи не будут пахнуть рыбой, если вымыть их в кислом настое „чайного“ гриба, а затем ополоснуть холодной водой.

— Избавиться от запаха заплесневевшего хлеба в деревянной хлебнице можно, если вымыть ее настоем „чайного“ гриба с добавлением яблочного уксуса. В 1 литр воды добавьте 1/2 стакана настоя, 1 столовую ложку яблочного уксуса и вымойте этой водой хлебницу. От неприятного запаха не останется и следа.

— Жирные пятна на одежде обычно очень трудно вывести, даже при помощи эффективных дорогостоящих химических средств. Если на вашей любимой кофточке „поселилось“ жирное пятно, не расстраивайтесь, а попробуйте избавиться от него следующим образом: Слейте немного настоя (примерно 1/2 стакана) в стеклянную баночку, добавьте 1/4 стакана водки или спирта, 2 чайные ложки зубного порошка или растолоченного до порошкообразного состояния мела, тщательно все размешайте и выдерживайте в теплом месте 3–5 дня. Перед использованием смесь взболтайте и нанесите небольшое количество на жирные пятна. Оставьте до полного высыхания, после чего удалите мел или порошок жесткой щеткой. Если пятно не удалось вывести с первого раза, то можете повторить этот способ еще несколько раз.

— Чтобы кафель в ванной комнате сверкал, напоминая зеркальную гладь воды, попробуйте вымыть его настоем „чайного“ гриба. К 1/2 литру процеженного настоя добавьте 1 литр воды и 1/4 стакана нашатырного спирта. Вымойте этим раствором кафель, а после высыхания тщательно протрите сухой мягкой тряпочкой.



## — ДОМАШНИЙ ДОКТОР. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЙНОГО ГРИБА (ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

Многие, имеющие дома „чайный гриб“, не задумываются о том, насколько он полезен. В нем содержится целый комплекс полезных для организма человека веществ: алколоиды, сахар, уксусная, лимонная, глюконовая, аскорбиновая и пировиноградная кислоты, кофеин, небольшое количество этилового спирта, ферменты, витамины В1, С, Р. Чем не домашний доктор?

Настоем „чайного“ гриба излечивают многие заболевания: гипертонию, пониженную кислотность, атеросклероз, головные боли, ангину и другие заболевания верхних дыхательных путей. Так что имея в обыкновенной банке такого лекаря и правильно за ним ухаживая, вы можете поправить свое здоровье и навсегда избавиться от мучивших вас недугов.

Лечебный настой несколько отличается от того, который мы пьем, своим способом приготовления. Для сохранения целительных свойств настоя использованный в лечебных целях нужно готовить следующим образом: на 1 литр воды заварки возьмите 30–50 г сахара, добавьте немного заварки и выдерживайте настой 3–5 дней при температуре не ниже 25 градусов. Только после этого настой можно использовать для лечения заболеваний.

Бактерицидное действие настоя „чайного“ гриба делает его эффективным средством при воспалении десен, горла, язвенного стоматита, остром катаре верхних дыхательных путей. Для лечения этих заболеваний настой „чайного“ гриба выдерживают на 2–3 дня больше, чем обычно, чтобы он был ядренее, сливают, фильтруют. При воспалительных процессах нельзя использовать холодный настой. При пародонтозе проводите лечение теплым настоем „чайного“ гриба. Наберите в рот немного настоя и подержите 10–15 минут, затем сплюньте и снова наберите свежий настой. Повторяйте процедуру несколько раз, ежедневно до тех пор, пока воспаление не пройдет.

Ангина — очень серьезное, инфекционное заболевание, особенно тяжело переносят его маленькие дети. Воспаленные железы постоянно напоминают о себе сильными болями при глотании, что особенно беспокоит ребенка во время сна и принятия пищи. Дети обычно капризничают, не желая принимать горькие таблетки и микстуры, и мамам приходится приложить немало усилий, чтобы уговорить заболевшее чадо принять нежелаемое лекарство. Думаем, ваш малыш не откажется от

вкусного лекарства, которое можно приготовить из настоя „чайного“ гриба, обладающее сильными бактерицидными свойствами и способствующее снижению высокой температуры.

Чтобы приготовить лечебный настой растворите в 3 литрах воды 2–3 столовые ложки меда, добавьте немного чая, чтобы вода приобрела чуть коричневатый оттенок и поместите туда гриб. Настаивайте в течение 7 дней, после чего процедите, слегка подогрейте на медленном огне и давайте ребенку по 1 столовой ложке три раза день за 2 часа до принятия пищи. Настоем можно также полоскать воспаленные гланды несколько раз в день.

При острых респираторных заболеваниях, особенно при ярко выраженном насморке, слезотечении помогает 3-дневный настой „чайного“ гриба без сахара, который можно закапывать в нос.

Если защитные силы организма подвергаются особому риску, например, во время вспышек эпидемий гриппа или при контакте с больным простудным заболеванием, то для того, чтобы обезопасить себя от коварных бактерий, рекомендуется пить настой „чайного“ гриба в больших количествах. В нем содержится витамин С — основной из компонентов, укрепляющий иммунную систему.

При конъюнктивидных и гнойничковых заболеваниях кожи врачи советуют промывать чуть сладким настоем „чайного“ гриба. Для приготовления настоя вам нужно взять всего лишь немного меньше сахара, чем обычно, примерно на половину. Готовый настой процедите, охладите и смачивая в нем ватный тампон осторожно протрите больные участки кожи. Не пугайтесь, если при первоначальном применении настоя вы почувствуете зуд и пощипывание кожи. Такая реакция вполне естественна. После 3–4 раз применения настоя на больных участках кожи появится корочка, которую нельзя сдирать, чтобы не допустить проникновению микробов и вторичного воспаления. После отпадения корочки применять настой больше не нужно.

Всем известно, как мучительны укусы кровососущих насекомых: комаров, слепней. А ужасный зуд способен „свести с ума“ кого угодно. Чтобы избавиться от этой неприятности, советуем смазывать зудящие укусы передержанным настоем „чайного“ гриба. 7-дневный настой слейте в мисочку и выдержите в прохладном месте 5 дней. Смазывайте укусы прохладным настоем несколько раз в день — зуд пройдет, а от укуса не останется и следа.

Грибным квасом можно также смазывать свежие термические ожоги, ссадины и небольшие ранки.

Полезен настой „чайного“ гриба при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он не только стабилизирует пищеварение, но и снимает неприятные ощущения в области желудка. Принимая по 1 стакану целебного настоя за 3 часа до еды, вы навсегда избавитесь от тяжести в желудке и неприятного покалывания. Если ваш ребенок наотрез отказывается принимать пищу, давайте ему перед едой стакан вкусного, газированного напитка, который улучшает аппетит.

Но у „чайного“ гриба, как и многих других лекарств, есть противопоказания по применению. Ядреный напиток категорически противопоказан людям с повышенной кислотностью желудочного сока, поэтому тем, кто страдает этим заболеванием, лучше отказаться от вкусного настоя, так как он может еще больше усугубить ваше состояние и нанести вред здоровью.

Если вы страдаете головными болями, не спешите принимать безвредный анальгин, а лучше выпейте настой „чайного“ гриба, который мягко снимет мучившую вас боль. При пульсирующей боли в области висков советуем вам сделать прохладный компресс из прохладного настоя „чайного“ гриба. В настое смочите два небольших кусочка марли, слегка отожмите и приложите к вискам. Если через 20 минут боль не уменьшится, то повторите процедуру снова. Делайте компресс до тех пор, пока боль не пройдет совсем.

При частых приступах мигрени можно использовать следующий способ: слейте 1/2 стакана 7-дневного настоя „чайного“ гриба в мисочку, добавьте 5–6 капель мятного масла и заморозьте жидкость в холодильнике до состояния льда. Заверните лед в мягкую ткань и на 10 минут приложите к больной области. Систематическое применение холодного компресса избавит вас от сильных головных болей.

Гипертония — одно, пожалуй, из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, которым страдают многие люди от 30 лет и выше.

Артериальное давление является своего рода показателем работы сердца и сосудов. Высокое давление указывает на тяжелую работу сердца. Страдающие этим недугом знают, что при высоком артериальном давлении появляется звон в ушах, головокружение, мелькание „мушек“ перед глазами, чувство онемения конечностей, учащенное сердцебиение, ощущение тяжести в затылке, нередко к этим симптомам присоединяют боли в области сердца.

Больным гипертонической болезни по возможности необходимо исключить из своего рациона копченые продукты, соль, мясо, жирное и

сладкое.

Применять лекарственные средства химического происхождения нецелесообразно по ряду причин: во-первых, каждый организм может по-разному отреагировать на тот или иной вид лекарств, кроме того, не исключены побочные явления, которые отразятся на вашем здоровье и во-вторых, регулярное употребление того или иного лекарства ведет к привыканию и постоянному потреблению определенного препарата.

Снизить высокое давление вам поможет все тот же домашний доктор в банке. Принимайте чайный квас по 1 стакану три-четыре раза в день перед едой в течение 2–3 недель, и вы заметите улучшение самочувствия.

Если ваше давление превышает 180, то советуем вам приготовить лекарство, в состав которого входит настой „чайного“ гриба. Проварите в 10-дневном настое ягоды боярышника 10 минут, процедите, охладите до комнатной температуры и принимайте 3 раза в день перед едой по 1 столовой ложке в течение двух недель. Затем на 1 месяц необходимо сделать перерыв и по необходимости повторить лечение.

Настой „чайного“ гриба играет очень значимую роль в лечении склерозом, заболевание известное в народе, как отложение солей, которое происходит в сосудистых стенках и хрящах. В результате заболевания хрящи теряют свою гибкость, а сосуды эластичность. Нередко склероз поражает жизненноважный орган — сердце, в результате чего его функционирование нарушается: появляются перебои, замирания, обмороки.

Для лечения и профилактики склероза наряду с лекарственными препаратами, назначенными лечащим врачом, используют настой „чайного“ гриба, выдержанный в течение 5 дней. Принимают настой по 1/2 стакана три раза в день, через 2 часа после еды. Лечение проводится курсами: 10 дней — лечение, месяц — перерыв. По необходимости лечение повторяют.

Несомненно, благодаря своим целебным свойствам, „чайный“ гриб поможет вам избавиться от мучивших вас заболеваний, но перед тем, как приступать к лечению настоем домашнего доктора, посоветуйтесь с врачом, не то в противном случае самолечение вместо положительного результата может нанести непоправимый ущерб вашему здоровью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из нашей книги вы почерпнули множество сведений о множестве достоинств, которыми обладает чай, однако не стоит забывать о том, что этот напиток является довольно сильным стимулятором и употребление его в слишком больших дозах может нанести вред организму: привести к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, а также — тошноты, неврастении, повышению артериального давления и т. д. Систематическое неумеренное употребление крепкого чая нередко приводит к нервному истощению.

Для того, чтобы избежать этих неприятностей, соблюдайте умеренность в употреблении этого напитка. При таких заболеваниях, как гипертония, стенокардия, рекомендуется пить некрепкий чай, заваривая его с лекарственными травами.

Любителям крепкого чая не стоит чрезмерно увлекаться этим напитком на ночь, так как спокойный сон может перейти в бессоницу. Если вы не в силах отказаться от чашечки ароматного чая перед сном, то добавьте к чайной заварке липовый цвет, мяту, ромашку, мед.

Не забывайте восточную мудрость, гласящую: «Свежезаваренный чай подобен бальзаму, чай, оставленный на ночь, подобен яду змеи», поэтому чтобы влияние этого напитка на организм было благотворным, пейте чай, заваренный не более 15 минут назад.

Надеемся, что советы, приведенные нами в книге, помогут вам более полно овладеть культурой чаепития и стать настоящими ценителями чая.