

# Международный день чая. Как готовить целебный напиток



Из прекрасного напитка – чая – можно получить огромную пользу для своего организма.

Прежде чем мы будем учиться заваривать чай для пользы дела, очень хочется восстановить справедливость, которая была попорчена некоторыми фанатами этого напитка. Они категорически (нередко с агрессией!) настаивают только на свежесваренном чае. Причем добиваются заварки как можно более темного цвета, ради которого готовы всыпать в чайник полпачки травы. Все остальные способы приготовления чая они обливают презрением. Заваренный не по их разумению напиток они оскорбляют всякими обидными словами: «помои», «бурда», «отстой», «мертвый чай»...

Тем самым фактически навязывают окружающим свою философию. На самом деле вся их агрессия крепко настоялась на незнании свойств чая. Для чего же на самом деле можно использовать чай? А главное – в каком случае как его заваривать?

## ДЛЯ БОДРОСТИ ТЕЛА И ДУХА

Чай бодрит – и это самое распространенное знание об этом напитке. Действительно, в чае содержится кофеин (теин), а он относится к категории веществ, бодрящих нервную систему. Кофеин можно получить и из чашки кофе. Но между ними есть существенное различие. Кофейный алкалоид действует быстро, мощно, но кратковременно. Теин, наоборот, возбуждает не сразу, поскольку его действие сдерживают дубильные вещества. Зато действие чайного кофеина продолжается дольше. Стимулирование мозгового кровообращения происходит по той же схеме – нарастает медленно, но дольше сохраняется.

Для получения бодрящего напитка чая нужно брать больше, заваривать быстро – 3-5 минут. И сразу пить. За это время из чая в заварку переходит 2/3 содержащегося теина. А дубильная кислота, нейтрализующая действие кофеина, перейти в заварку не успеет. Получится напиток бодрости.

## ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ ТЕЛА И ДУХА

Чаем можно не только взбодриться, но и успокоиться. Успокаивающее действие, как вы уже догадались, оказывает дубильная кислота. В заварку она переходит медленно, поэтому напиток спокойствия нужно заваривать очень долго (!) и класть заварки меньше.

## ДЛЯ СОХРАННОСТИ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

Кардиологи редко советуют своим пациентам в профилактических целях пить чай. И совершенно напрасно. Дубильные вещества чая (особенно катехины) в большей степени, чем другие, сохраняют эластичность стенок кровеносных сосудов, препятствуют их ломкости и тем самым – проницаемости.

Для приготовления такого напитка опять-таки требуется более длительная заварка, поскольку дубильные вещества переходят в раствор медленно.

## ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ И АТЕРОСКЛЕРОЗА

Активные вещества зеленого чая оказывают благотворное влияние на организм при атеросклерозе и гипертонии. Причем эффект настолько высок, что чай можно пить не только как профилактическое, но и как лечебное средство. И действительно, в некоторых клиниках эти заболевания ЛЕЧАТ ЧАЕМ! В сочетании с другими средствами, естественно.



## ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СЕРДЦА

Установлено, что зеленый чай тонизирует сердечную мышцу. Поэтому после длительных, хронических заболеваний и тяжелых физических нагрузок, которые влияют на сердце, рекомендуют поддерживать и восстанавливать его свежесваренным чаем.

## ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

Количество калия в чае превышает натрия в 30 раз. А это значит, что он обладает мочегонными свойствами. Для увеличения мочегонного эффекта в свежесваренный чай нужно добавить молока. Кроме того чай с молоком улучшает опорожнение желчного пузыря. При заболеваниях печени и поджелудочной железы также рекомендуется пить чай с молоком.

### **ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КИШЕЧНИКА**

Антимикробное свойство зеленого чая заметили в далекой древности. И лечили разнообразные кишечные расстройства, в том числе и дизентерию. Экспериментальная наука доказала, что полифеноловые вещества, содержащиеся в чае, действительно обладают антибактериальными свойствами.

Чай не только сдерживает, но и в некоторых случаях предотвращает гнилостные процессы в кишечнике. Теперь рекомендуют лечить чаем самые разнообразные колиты. Для этого необходимо настаивать заварку 2-3 дня (!).



### **ДЛЯ СНЯТИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ**

Возьмите в равных частях мяту перечную, душицу и кипрей. 1 ст. ложку смеси заварите 500 мл кипятка. Дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте по 0,5-1 стакану при головных болях. Сделайте крепкую заварку из зеленого или черного чая, добавьте щепотку мяты. Выпейте бокал - и спустя 20 минут вы забудете о головной боли!

### **ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СТАРЕНИЯ**

Вместе с другими продуктами, чай также включили в список профилактических средств от старения. В первую очередь это связано с его способностями оздоравливать кишечник. Кроме того, чай обладает антиоксидантными свойствами, способствует восстановлению окислительных процессов. А свободные радикалы, как уже стало известно, убыстряют процесс старения.

### **ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ОНКОЛОГИИ**

Многие японцы до сих пор считают, что пережить последствия атомной бомбардировки им помог зеленый байховый чай. Экспериментальная наука подтвердила, что этот чай действительно помогает ослабить действие проникающей радиации.

### **ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ВКУСА**

Не все фанаты, превозносящие чай, на самом деле являются гурманами. Многие определяют качество чая по цвету - чем насыщеннее он будет, тем лучше кажется напиток. Это не совсем так. Истинные ценители чая понимают аромат напитка. Именно он доставляет гурманам удовольствие. Тонкий аромат придают чаю эфирные масла. Они входят в состав летучих соединений и очень быстро разрушаются, поэтому чай для гурманов - это только свежезаваренный напиток, настаивающийся не более 3 минут.

