



Ольга Романова

Как лечиться чаем

зеленым, черным,
травяными,
экзотическими



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Целебник. Лечит природа

Ольга Романова

**Как лечиться чаем:
зеленым, черным,
травяными, экзотическими**

«Вектор»

2006

Романова О. В.

Как лечиться чаем: зеленым, черным, травяными, экзотическими /
О. В. Романова — «Вектор», 2006 — (Целебник. Лечит природа)

Чай давно известен как целебное и тонизирующее средство. Собственно говоря, он и появился прежде всего как лекарственный напиток, способствующий предотвращению болезней. Горячий чай может не только согреть зимой, но и расположить для душевной беседы. Он утоляет жажду, помогает проснуться утром, придает нам сил и дает возможность расслабиться после тяжелого трудового дня.

Содержание

Вступление	6
История чая	7
Поговорим о чае	9
Экзотические чаи	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ольга Романова

Как лечиться чаем

зеленым, черным,

травяными, экзотическими

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

© Романова О. В., 2006

© ООО «Издательство „Вектор“», 2008

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Вступление

Сегодня трудно найти уголок Земли, где бы не любили чай. Чай стал неотъемлемой частью нашей жизни, мы совершаем целый обряд, заваривая его. Человечество потратило века на совершенствование рецептов чаев, и каждая эпоха создавала свои ароматы и неповторимые оттенки этого напитка. Горячий чай может не только согреть зимой, но и расположить к душевной беседе. Он утоляет жажду, помогает проснуться утром, придает нам сил и дает возможность расслабиться после тяжелого трудового дня. В обычной городской жизни этот напиток позволяет нам соприкоснуться с природой.

Чай давно известен как целебное и тонизирующее средство. Собственно говоря, он и появился прежде всего как лекарственный напиток, способствующий предотвращению болезней.

Современные исследования говорят о том, что зеленые и черные чаи, а также сухие фрукты, лепестки цветов и травы, входящие в состав витаминных чаев, – важнейшие продукты питания, а вещества, выделяемые из них при заваривании, содержат почти все компоненты свежих цветов и растений. Ароматизация придает букету качественного чая неповторимые оттенки, а с добавлением лекарственных трав и фруктов полезные свойства чая еще более усиливаются.

Содержащиеся в чае катехины и антиоксиданты укрепляют иммунитет человека, а следовательно, помогают организму противостоять болезням и вредному воздействию окружающей среды.

По содержанию многочисленных целебных добавок чаи условно можно разделить на три основные группы:

- повседневно-бытовые, то есть витаминные, тонизирующие;
- профилактические;
- лечебные.

История чая



Родина чая – Китай. Первое упоминание о чайном растении встречается в I в. н. э., во времена династии Хань. Однако полагают, что китайцы пили чай уже в III в. до н. э. О том, как было обнаружено чайное растение, в Китае сложена не одна легенда. В чашку Божественного земледельца Шэнь Нуна, которого в Китае почитают и как бога фармакологии, случайно попали листья чайного растения. Попробовав отвар, он был потрясен его вкусом и тонизирующим эффектом и стал пить его ежедневно. Другая легенда утверждает, что Шэнь Нун попробовал 100 растений (то есть все) и обнаружил среди них 72 ядовитых, а затем использовал чай как противоядие.

Сначала чай использовался как лекарственное средство, и правители Китая дарили его приближенным в знак особого императорского расположения. И только по прошествии трех столетий чай стал национальным напитком. Постепенно вырабатывались традиции чайной церемонии, и в VIII в. Лу Юй, автор знаменитого «Чайного канона», сформулировал основные принципы чаепития: «Прозрачен и некрепок – хорош, в меру – прекрасен; после еды пить поменьше, перед сном – не пить совсем; заварив, выпить; выпив, заварить».

Приблизительно в V в. китайцы начинают торговать чаем с тюркскими племенами, а VII–X вв. считают «золотыми» для чайной торговли: кочевые народы Великой степи и тибетцы, узнав, что употребление чая помогает избежать многих болезней, связанных с недостатком растительных продуктов питания, начинают в больших количествах закупать чай.

В Японии чай появляется примерно в IX в. Став национальным напитком, он накладывает отпечаток на все стороны духовной жизни японцев – от поэзии до философии. А сам обряд чаепития в Японии постепенно усложняется. Даже в конце XX в. чайный обряд японцев остается неизменным.

В начале XVI в. португальские мореплаватели привозят чай в дар своему королю. Но широкое распространение в Европе чай получил почти сто лет спустя, когда голландские суда доставили его первые партии.

Англия пробует чай в XVII в.: Ост-Индская компания присылает королю Карлу ценный подарок – два фунта чая, и с этого времени чай раз и навсегда покоряет консервативных англичан.

В начале XIX в. герцогиня Бедфорд, Анна, начинает собирать друзей на чашку послеобеденного чая – отсюда берет начало знаменитый английский «файф-о-клок». С тех пор вся страна ровно в пять часов вечера наслаждается горячим чаем. При этом традиция английского чаепития переплетается с восточной традицией разбавлять чай молоком, как это делали кочевники-монголы.

Англичане, пристрастившись к чаю, сыграли в его истории очень важную роль: именно они распространили чайное растение по миру, начав его культивацию в индийской провинции Ассам, на Цейлоне, в Кении и многих других странах. Сегодня чай выращивают почти в 40 странах, а больше всего чая производится в Индии, Китае, Шри-Ланке, Кении, Индонезии, Турции и Вьетнаме. А основными потребителями чая считаются Россия, Великобритания, Пакистан, США, Япония.

В Россию чай привозят в XVII в.: монгольский Алтын-хан посылает среди прочих подарков царю Михаилу Федоровичу свертки с сухими листьями. Терпкий и горьковатый напиток пришелся по душе Михаилу Федоровичу; кроме того, было замечено, что чай прекрасно освежает. Когда присланное угощение закончилось, вкус чая в Москве стали забывать. И уже при царе Алексее Михайловиче, в XVIII в., Россия заключила с Китаем первый договор на поставку чая. Однако чай еще долго был для России довольно дорогим удовольствием: он доставлялся в нее торговыми караванами, а путь от Пекина до Москвы занимал более года.

Но к концу XIX столетия чай дешевеет, его начинают продавать, как говорится, на каждом углу, его вводят в довольствие русской армии. По всей стране открываются чайные, даже вырабатывается чайный этикет: появляется особый вид приглашения в гости – на чай.

Чай не знает социальных различий – он любим и в великосветских салонах Петербурга, и в деревенской избе, его пьют повсюду. Чаепитие в России становится не просто застольной традицией, – оно органично вплетается в сам образ жизни, становясь чертой национального характера.

Так спустя многие века после открытия этого поистине удивительного напитка чай признали во всем мире.

Поговорим о чае



С древности и до наших дней человечество признает благотворное действие чая на организм. Вот что написано о нем в одном из старинных восточных манускриптов: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не позволяет поселиться лени». Чай не только оказывает тонизирующее действие на организм человека, усиливает жизненные функции и прекрасно утоляет жажду, он даже позволяет человеку длительное время переносить отсутствие пищи.

Практически в любом чае обнаруживается более 130 веществ различной сложности. Почти половина из них относится к экстрактивным веществам, то есть к веществам, способным переходить в горячую воду. Эфирные масла, содержание которых в чайном листе достигает 0,007 %, придают напитку неповторимый аромат.

Темную, иногда красно-коричневую окраску и слегка терпкий вкус заваренный чай получает благодаря дубильным веществам – танинам, которых в сухом чае содержится до 16 %.

К дубильным веществам относятся также катехины. Все дубильные вещества, особенно катехины, способствуют повышению эластичности стенок кровеносных сосудов и тем самым снижению их ломкости и проницаемости, что имеет исключительно большое значение в профилактике и лечении атеросклероза. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы чай оказывает успокаивающее действие, расширяет сосуды, ликвидирует спазмы, облегчая тем самым кровообращение и нормализуя кровяное давление. При гипертонии катехины чая снижают кровяное давление и во всех случаях снимают головную боль. Катехины связывают в кишечнике ряд нежелательных для организма продуктов обмена веществ, что вместе с действием пектинов способствует оздоровлению кишечника.

Тонизирующее действие заваренного чая обусловлено имеющимися в нем алкалоидами – так называемым чайным кофеином (теином) и теобромином. Особенность чайных алкалоидов заключается в том, что они очень мягко проявляют свое биологическое действие в сочетании с катехинами и другими составными частями чая. В результате чай не вызывает такого резкого возбуждающего действия, как кофе, в котором алкалоид кофеин присутствует в чистом виде.

Теин лучше, чем такое же вещество кофейного зерна. И хотя кофеина в чае содержится больше, чем в кофе, но на сердечно-сосудистую систему действует он мягче. Он возбуждает сокращения сердечной мышцы, расширяя при этом кровоснабжающие артерии. Таким же образом кофеин действует на сосуды головного мозга. Отсюда и заряд бодрости от стакана хорошо заваренного свежего чая, называемого за это его свойство эликсиром бодрости. Кофеин чая обладает еще одним замечательным свойством: он не задерживается, не накапливается в организме человека, а полностью выводится танином, что исключает опасность отравления кофеином при частом употреблении чая.

Известна способность чая благоприятно влиять на функцию почек. Опыт показывает, что люди, страдающие заболеваниями почек, отлично переносят чай, он не приносит вреда даже при острых и хронических нефритах с проявлением почечной недостаточности. Благоприятно действие чая в этих случаях заключается в том, что он снимает общую слабость и отсутствие аппетита, характерные для этих заболеваний.

Известно благотворное действие чая и при заболеваниях дыхательной системы: при его употреблении интенсивнее идет клеточный обмен в дыхательных путях. Поэтому чай является полезным потогонным и стимулирующим средством при всех простудных заболеваниях органов дыхания.

Добрый рецепт

Этот рецепт известен почти всем, однако будет не лишним упомянуть его еще раз. Этот чай лучше всего пить при простуде. В стакан заваренного обычным способом чая добавить сок половины лимона и 1 ст. ложку меда (чай не должен быть очень горячим, иначе он сведет на нет целебные свойства меда!). Выпив этот чай, нужно сразу лечь в постель под одеяло. Пить такой чай нужно по 4–5 раз в день.

Чай богат витаминами, в его составе они представлены почти все, но несомненными лидерами являются витамин С, витамин Р (и РР) и витамины группы В.

Витамина С в свежем чайном листе содержится в 4 раза больше, чем в соке лимона или апельсина, но в процессе термической обработки значительная часть его разрушается (поэтому больше всего витамина С содержится в неферментированных чаях – белом, зеленом), но и этого вполне достаточно для предотвращения, к примеру, такого явления, как авитаминоз! Однако даже в сухой заварке доза витамина С более чем велика – 156–233 мг%. При заваривании в настой переходит до 70–90 % этой дозы.

Витамин Р (рутин) обладает антисклеротическим действием и необходим организму для обеспечения процессов клеточного дыхания и питания стенок сосудов. Рутин в сочетании с витамином С способствует накоплению витаминов в тканях организма, укрепляет стенки сосудов и капилляров, уменьшая их хрупкость и проницаемость.

Витамин РР (никотиновая кислота) – обладает противоаллергическим действием. Для обеспечения суточной потребности организма в витамине Р необходимо выпивать в день 3–4 чашки крепко заваренного чая.

Витамины группы В очень хорошо сохраняются в чае на всех этапах его изготовления. Это тем более важно, что человеческий организм не накапливает запас этих витаминов и постоянно нуждается в его пополнении. Витамины группы В отвечают за нормальное состояние покровных тканей (кожи и волос), необходимы для нормальной работы печени и желез внутренней секреции, крайне важны для нормального функционирования нервной системы, особенно в экстремальных условиях, так как предохраняют ее от истощения.

Чай содержит также провитамин А, который отвечает, кроме всего прочего, и за остроту зрения, и за регенерацию тканей.

В чае много фтора. Поэтому он защищает зубы, препятствуя возникновению кариеса. Однако если пить сладкий чай, его благотворное действие значительно снижается.

С древних времен известно влияние чая на нервную систему человека. Под действием чая увеличивается приток кислорода к клеткам мозга, усиливается его деятельность, улучшается дыхание, увеличивается газовый обмен. Чай способен выводить из организма вредные вещества, в том числе тяжелые металлы, оздоравливая желудок, почки и отчасти печень.

Однако все вышесказанное о полезных свойствах чая справедливо только в тех случаях, когда приготовление его основано на знании сортов и типов чая и их действия. Иначе возможно отрицательное и даже противоположное действие напитка. Например, высокая концентрация настоя может вызвать состояние повышенной возбужденности, раздражительности, спровоцировать бессонницу, если его выпить непосредственно перед сном, а также привести к усилению сердцебиения, повышению кровяного давления. Сверхвысокая концентрация чая может вызвать быстрый и глубокий сон.

Добрый рецепт

О том, что чай бодрит, известно почти всем. Однако он так же хорошо помогает и при бессоннице: слишком крепкий чай (3–4 ч. ложки черного чая на стакан) усыпляет. Только вот пользоваться этим рецептом постарайтесь как можно реже. И лишь в том случае, если у вас нет противопоказаний к чаю. Злоупотребление им может вызвать серьезные, возможно – необратимые последствия для организма.

Некрепкий чай можно пить всем. Но надо помнить, что все хорошо в меру, о чем очень ясно говорит древняя мудрость: «Одна чашка – удовольствие, две – утоление жажды, а три пьют только ослы».

Исцеляющие письма

Я – гипотоник «со стажем». Для тех, кто знает что это за болезнь, не нужно объяснять, как каждое утро сложно просыпаться, иногда просто нет сил на самые простые дела – постоянно хочется спать. Несколько лет назад мне посоветовали старинный восточный способ заваривания чая. Дескать, он бодрит и освежает, что как раз и нужно при моем состоянии (кофе мне противопоказан). Рецепт такой: в теплый сухой фаянсовый чайник надо насыпать заварку и налить сырую воду (столько, чтобы получилась каша). Этот чайник с кашей поставить на пар на 5 мин, а потом долить доверху и еще раз выдержать над паром 5 мин. Затем долить крутым кипятком до половины и опять поставить на пар на 5 мин. Выпивая стакан такого чая каждое утро, я не чувствую больше вялости, а голова будто освежается.

Е. П. Золотова, г. Тула

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

Черный чай – это чай, листья, которого проходят все этапы обработки (завяливание, скручивание, ферментация, сушка, сортировка). Зеленый же проходит только скручивание и сушку. Его называют еще неферментированным.

Красный чай (оолонг) занимает промежуточное положение между черным и зеленым чаем – при его переработке ферментацию не доводят до конца. Он имеет сильный, похожий на медовый запах, при заваривании настой приобретает насыщенный красный цвет и богатый запоминающимся вкусом и оставляет столь же приятное послевкусие. Красный чай не теряет своего неповторимого вкуса и при добавлении молока, но настоящие ценители предпочитают чистый чай. Красный чай составляет тройку самых ароматных чаев мира, очень кре-

пок, поэтому не следует брать много чая для заварки. Некрепкий чай позволит лучше оценить вкус и тонкий аромат.

При еще меньшей ферментации получают **желтый чай**, близкий по своим свойствам зеленым чаям. Заваривают его традиционным способом, в отличие от зеленого настаивают чуть дольше. Настой получается желтоватого оттенка, очень прозрачный, ароматный и дает совершенно изумительный аромат.

Особенность обработки **белого чая** состоит в том, что он немного подвяливается на солнышке и сразу сушится. Сам чайный лист не скручивается, оставаясь в своей естественной форме. Необходимо тщательно соблюдать правильный температурный режим, поскольку слишком высокая температура убьет удивительно нежный вкус чая, а слишком низкая сделает чай пресным. Белый чай прекрасно охлаждает и убирает жар, поэтому его лучше всего пить в теплое время года. Белый чай достаточно легкий, поэтому настаивать его можно чуть дольше. Однако же лучше сделать чай слабым, чем крепким. Тогда его вкус можно ощутить в полной мере.

О заваривании **зеленого чая** и его целебных свойствах хотелось бы поговорить отдельно.

Хотя зеленый чай и вырабатывается из того же сырья, что и черный, однако у него отсутствуют специфические чайные запах и вкус. А по своим целительным свойствам он превосходит своего «собрата».

Зеленый чай – это просто кладезь полезных веществ. По праву его можно назвать эликсиром здоровья. Новые данные о пользе зеленого чая получили европейские ученые в ходе длительного изучения его воздействия на человеческий организм. Оказалось, что зеленый чай обладает огромным потенциалом в борьбе с раковыми заболеваниями! Кроме того, при заваривании в зеленом чае остается гораздо больше минеральных веществ, чем в черном (в частности, много цинка, что весьма полезно беременным женщинам).

Добрый рецепт

При заваривании зеленого чая добавьте в него сухой корень солодки из расчета 0,5–1 г на 1 л кипятка. Такой чай рекомендуется пить рабочим горячих цехов и химических производств с целью улучшения самочувствия и нейтрализации промышленных токсинов.

Зеленый же байховый чай обладает особыми диетическими свойствами. Поэтому женщинам, заботящимся о своей фигуре, рекомендуют вместо ужина выпивать чашку некрепкого зеленого чая (можно с сухофруктами). Дубильных веществ в зеленом байховом чае в 17–20 раз больше, чем в черном, по содержанию же кофеина они не отличаются.

Биологическое действие зеленого чая обусловлено целым комплексом активных веществ, содержащихся в нем. Известна его способность стимулировать кроветворную функцию костного мозга. Зеленый чай способствует лучшему накоплению и более интенсивному обмену витамина С, обладает явным желчегонным действием. Двух- и трехдневный настой зеленого чая используется в терапии колитов, дисбактериозов, так как обладает противомикробным действием. Зеленый чай показан при гипертонической болезни, ревматизме, атеросклерозе, заболеваниях печени и поджелудочной железы. Хотя чай содержит определенные количества пуриновых оснований, он оказывается полезным при профилактике и лечении подагры, мочекаменной болезни.

Исцеляющие письма

Хочу порекомендовать всем, кто страдает гипертонией, рецепт заварки зеленого чая. Дело в том, что чай благодаря содержащемуся в нем кофеину может повышать давление. Но ведь не отказываться же из-за этого от всех его целебных свойств разом?! Поэтому перед завариванием зеленого чая

я промываю его теплой водой – это снижает уровень кофеина в напитке. А потом такую промытую заварку (примерно 6 ч. ложек) заливаю стаканом кипятка и настаиваю 10 мин. Выпивать такой настой следует по одному стакану после еды. Благодаря этому рецепту я не только борюсь с давлением, но и значительно снизила вес!

С. Я. Боброва

Здравствуйте, вот уже пять лет я работаю в медицинском центре, где лечат больных, страдающих раком. Конечно, для кого-то пять лет стаж – это совсем немного. Но в нашем заведении – совсем другое дело. Все потому, что пациентов постоянно облучают и уровень радиации у нас очень высок. Изменения, которые при этом происходят с организмом, – самые разные. На сегодня рак – болезнь, требующая серьезного и длительного лечения. Люди, страдающие этим заболеванием, не особо верят в легкие способы излечения. Многие молодые медсестры от повышенного уровня радиации становятся бесплодными, быстро стареют, сильно толстеют или, наоборот, худеют (нарушается функция щитовидной железы). Словом, здоровье подрывается основательно. Изучив множество самых разных книг на эту тему, я вычитала следующую информацию: отчасти можно повысить сопротивляемость организма к радиационному облучению, употребляя зеленый чай. Вот рецепт: растереть в ступке 1 кг черноплодной рябины с 1 кг шиповника и добавить стакан меда. Все это поставить в холодильник. Употреблять, заваривая 1 ч. ложку смеси с 1 ч. ложкой зеленого чая в стакане кипятка и настаивая 3 ч. Пить подогретым перед едой.

Е. С. Нионова, г. Санкт-Петербург

Экзотические чаи

Пу-эрх

Чай пу-эрх известен своими лечебными свойствами уже более двух тысяч лет. Эти листья широколиственного чайного дерева дайех из высокогорных районов китайской провинции Юнань перерабатывали и продавали в городе Пу-эрх, который и дал название чаю. Особенности этого крупнолиствого чая определяют уникальные условия климата и не менее уникальные почвы горной провинции Юнань. Это полуферментированный чай, но время его ферментации выше, чем у обычного чая. Черный чай пу-эрх долгое время оставался тайной Китая. Но после доклада китайских экспертов о лечебных свойствах пу-эрха в 70-х гг. XX в. его начали изучать сразу в нескольких странах.

Исследования, проведенные в Париже и Японии, подтвердили, что этот чай способствует похудению и снижению содержания уровня триглицеридов и холестерина в крови более эффективно, чем зеленый чай. Дальнейшие исследования в Париже показали, что у тех пациентов, которые употребляли три чашки чая пу-эрх в день в течение месяца, существенно снизился уровень липидов, а у пациентов, пивших другие сорта чая, этого не наблюдалось.

Являясь лечебным, этот чай не только обладает тонизирующим эффектом и придает бодрость телу, но и понижает содержание сахара в крови, способствует похудению, благоприятно влияет на пищеварение и выводит яды, хорошо утоляет жажду, обладает бактерицидными свойствами, замедляет процессы старения.

Пу-эрх снимает чувство пресыщения от употребления жирной мясной пищи. Он содержит вещества, регулирующие работу желчного пузыря и улучшающие обмен веществ. Пу-эрх полезен людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, поскольку снимает характерную для чая стимуляцию секреции желудочной кислоты. При заваривании получается непрозрачный темно-янтарный настой с мягким вкусом. Китайские ученые утверждали, что чай пу-эрх более эффективен, чем лекарства, которые обычно применяют при лечении ожирения и для снижения холестерина в крови, к тому же он не имеет побочного действия. Однако единого мнения нет. Пу-эрх – довольно необычный чай, обладающий некоторыми свойствами, абсолютно неприсущими другим чаям.

Чай пу-эрх может храниться очень долгое время, а по традициям Азии листья, покрытые плесенью, считаются лучшими и обладают наибольшим лечебным эффектом. Вкус этого чая может не понравиться (особенно если чай не ароматизирован), потому что у него слишком специфический запах, к которому нужно привыкнуть. Известно, что пу-эрх долго сохраняет свой вкус и целебные свойства, даже если его заваривать несколько раз.

Добрый рецепт

Половину чайной ложки чая залить 1 чашкой кипятка. Заваривать 2 мин. Каждую последующую порцию чая следует настаивать немного дольше. Вкус чая будет каждый раз другой.

Лапачо

Чай лапачо готовят из мелко измельченной внутренней коры дерева *lapachotecomé*, которое растет в тропических джунглях Аргентины, Мексики и Перу. Почва в этих районах богата минералами, а воздух насыщен озоном. Этим и объясняются лечебные свойства лапачо, которое содержит железо, кальций, калий, медь, марганец и магний. «Древо жизни» – так называли

лапачо бразильские индейцы и инки. Они использовали его для лечения различных заболеваний: кишечных воспалений, дизентерии, лихорадочных состояний, болезней горла, воспалений суставов, болезней дыхательных путей, нарушения кровообращения, заживления ран, лечения шоков и даже раковых новообразований. Все дело в том, что наличие такого антиоксиданта, как карносол, оказывает противоопухолевое действие. А в клиниках Бразилии и в наше время лапачо используют для лечения больных лейкемией и другими онкологическими заболеваниями, при которых иммунитет снижен.

Установлено, что лапачо способно уничтожать грамположительные и грамотрицательные бактерии, выявлено противогрибковое действие настойки лапачо. У лапачо широкий спектр полезного действия. Этот чай может быть противовирусным и антипаразитическим средством, он снижает уровень сахара в крови, снимает воспаление желчного пузыря, простаты, слизистой оболочки кишечного тракта. Это растение успешно применяют при полипах кишечника и желчного пузыря, при язвах пищеварительного тракта. Кроме того, лапачо стимулирует образование кровяных телец, сердечную деятельность, способствует выведению шлаков, оказывает очищающее действие на кожу. Из лапачо готовят освежающий, укрепляющий здоровье напиток с тонким свежим ароматом и мягким вкусом.

Исцеляющие письма

Здравствуйте! Хотела поделиться с вами способом заваривания одного из экзотических и, пожалуй, самых полезных чаев – чая «лапачо». Моя дочь работает в экскурсионном бюро и часто посещает самые разные страны. Однажды, побывав в Мексике, она привезла мне оттуда какой-то совершенно незнакомый чай. Я со свойственным мне скептицизмом сначала не поверила в то, что какой-то чай может облегчить мое состояние. Дело в том, что хронических болезней у меня, что называется, целый букет: это и диабет, и артрит, и многое другое. Но доводы дочери перевесили мои сомнения. Когда я в очередной раз пришла с результатами анализа крови (на сахар) к врачу, он не мог мне поверить. Оказалось, что всего за месяц регулярного употребления этого чая показатель сахара снизился! Теперь я рекомендую это средство всем, кто страдает этим заболеванием. А способ приготовления у этого чая такой: нужно вскипятить 1 л воды, добавить 4 ч. ложки чая «лапачо» и прокипятить все вместе на медленном огне 5 мин. Обязательно дать отвару настояться 15 мин. Пить его можно как теплым, так и холодным.

А. Ю. Миронова, г. Москва

Ройбос

Для приготовления чая ройбос используется растение *asparatuslinearis*. Это кустарниковое растение, относящееся к семейству бобовых, растет в горах около Кейптауна в Южной Африке. Листья и тонкие стебли этого растения подвергаются такой же обработке, что и чайные листья при производстве черного чая. Напиток имеет характерный сладкий аромат. Ройбос – это напиток, который может потребляться в неограниченных количествах, так как он не содержит вредных добавок.

Ройбос полезен людям, страдающим от головных болей, нарушений сна, бессонницы, нервного напряжения, неострой депрессии, гипертонии. Прием ройбоса без кофеина помогает при расстройствах пищеварения и проблемах с желудком (тошнота, рвота, изжога), язве желудка и запорах. Этот напиток также облегчает желудочные спазмы и колики в начальной стадии за счет своих антиспазматических свойств. Ройбос также можно использовать при лечении таких типов аллергий, как сенная лихорадка, астма и экзема. Он действует успокаивающе

на кожу, облегчая зуд и некоторые кожные раздражения (например, экзема, сыпь и прыщи) при непосредственном воздействии на пораженный участок.

Ройбос содержит железо и минералы, калий и медь, столь нужные для процесса обмена веществ. Он обеспечивает дневную потребность организма в кальции, марганце и особенно фторе, необходимом для укрепления зубов и костей. Содержит цинк и альфа-гидрооксидную добавку, которая необходима для того, чтобы кожа была здоровой, а также магний, поддерживающий нервную систему в норме. Ройбос не содержит щавелевой кислоты, а потому его могут употреблять люди, страдающие камнями в почках. Если кипятить напиток более 10 мин, то можно значительно повысить его антиоксидантное действие.

Добрый рецепт

Для заваривания этого удивительного напитка ополосните чайник кипятком, затем положите в чайник листья ройбос – 1 ч. ложка с верхом на одну чашку (примерно 4 г). Залейте чайник кипятком и настаивайте в тепле (заваривание на плите на медленном огне придаст напитку лучший вкус). Дайте настояться примерно 2–3 мин. После этого вы сможете насладиться вкусом и ароматом этого поистине волшебного целебного чая!

Матэ

Чай матэ – самый популярный национальный напиток населения Бразилии, Аргентины и Парагвая в течение уже сотни лет. Изготавливается он из листьев дерева эва матэ. Матэ – напиток с легким стимулирующим и освежающим эффектом, имеющий кисло-сладкий вкус и аромат дыма. Индейцы приписывали ему магическую силу, так как он способен утолять голод и снимать усталость. Традиционно напиток готовится в специальной посуде – кубке из тыквы и пьется в горячем виде через специальную металлическую соломинку, однако можно использовать и европейский стиль: заварной чайник и чашки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.