

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Детский сад № 27»

623854, Свердловская обл., г. Ирбит,
ул. Маршала Жукова 4 «а»

8(34355) 4-26-11, факс 8 (34355) 6-09-68

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФИТОЧАЯ



СОДЕРЖАНИЕ

Информационная справка.....	3 стр.
Что такое фиточай.....	4 стр.
Преимущества фиточая	5 стр.
Приготовление фиточая	7 стр.
Лечебные свойства фиточая.....	8 стр.
Бабушкины рецепты	11 стр.
Русские фиточаи	13 стр.
Черный чай	16 стр.
Зеленый чай	18 стр.
Чай Каркаде.....	20 стр.
Чай Пуэр.....	22 стр.

Информационная справка

Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений.

Это одно из древнейших лечебных средств.

Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

Фитокомпозиция - это компоненты, из которых приготовлен фиточай. Полезны фиточаи, приготовленные из двух компонентов (например, мяты и ромашки, листьев черной смородины и мяты, листьев земляники и малины), но самые ароматные и вкусные — это фиточаи, состоящие из 4—5 и более компонентов.

Если вы заранее не занимались заготовкой сырья летом, сушеные растения можно купить в аптеке или специализированном магазине. Хранить каждый сорт сырья следует отдельно, а смешивать непосредственно при заваривании чая (1—2 чайные ложки на стакан кипятка). В чайник кладут смесь трав, заливают на $\frac{2}{3}$ объема кипятком, накрывают салфеткой, настаивают 10—15 минут, затем доливают кипятком. Приготовленный вечером настой не следует оставлять на утро. С употреблением фиточая следует обращаться осторожно, ведь в большинстве своем фиточай - это лекарство. Существуют фиточаи, которые можно употреблять без ограничений, но есть такие, которые можно пить лишь с позволения врача. Поэтому всегда нужно знать дозу и способ употребления конкретного фитосбора, чтобы достичь желаемого эффекта. При соблюдении инструкции по применению, которую обычно помещают на упаковке с фитосбором, побочных эффектов не возникает.

Фиточаи славятся своей полезностью для организма, какая польза от фиточая на самом деле и почему они так нужны для нашего здоровья? Читая дальше Вы можете узнать больше о фиточаях.



Что такое фиточай?

Фиточай выглядит почти как чай и заваривается так же, как чай, но на самом деле это не чай вовсе. Это потому что компоненты фиточая происходят не от куста (*Camellia Sinensis*), растения, из которого изготавливаются все чаи. Фиточай состоит из разных компонентов и правильней было бы называть его - полезный отвар. Фиточай изготавливается из смеси сухих листьев, семян трав, орехов, коры, фруктов, цветов или других растений, которые придают фиточаю ароматный вкус и обеспечивают полезные преимущества фиточая.

В отличие от других форм чаёв, фиточай не содержит кофеина. Фиточаи имеют приятный вкус и пьются с наслаждением. Ваш фиточай может состоять из одного основного ингредиента или это может быть смесь растительных ингредиентов, направленных на достижение конкретной цели, таких как - противостояние простудным заболеваниям, релаксация и снятие стресса и многих других.



Преимущества фиточая

Во-первых, важно отметить, что существует огромное количество фиточаёв, имеющих на рынке - каждый из которых предназначен для оказания конкретного терапевтического или лекарственного эффекта. Однако, существуют самые распространённые полезные свойства и эффекты фиточаев. В основном, фиточаи используют:

- для оказания успокаивающего действия
- для нормализации работы органов сердца
- для желудка и нормализации пищеварения
- для очищения организма
- для повышения энергетического тонуса организма
- для нормализации состояния нервной системы
- для укрепления иммунной системы
- для пополнения организма антиоксидантами
- для против простудных заболеваний
- для стимулирования работы внутренних органов
- для устранения проблем бессонницы

Некоторые общие фито ингредиенты входящие в состав фиточаев:

Есть много разных трав, которые можно использовать в фиточаях.

Самые распространённые компоненты входящие в состав фиточаев:

Перец душистый - помогает успокоить симптомы простуды и невилурует расстройство желудка;

Анис (семена) - средство для нормализации пищеварение и успокоения кашля и бронхита;

Ромашка - известна своими успокаивающими и противовоспалительными свойствами;

Хризантема - уменьшает температуру тела в результате повышенной температуры при простуде. Также, помогает при повреждениях печени и нейтрализует токсины;

Корица - успокаивает и помогает поддерживать здоровое кровообращение и пищеварение;

Женьшень - придаёт энергию и помогает организму оставаться здоровым;

Корень имбиря - отлично подходит для улучшения кровообращения и является одним из лучших для улучшения пищеварения, тошноте, артрите;

Боярышник - укрепляет сердце и увеличивает приток крови;

Лимонник - повышения антиоксидантной защиты;

Петрушка - мочегонное и помогает при нормализации почечных функций;

Мята перечная - подходит для снятия стресса. Она также помогает при проблемах с желудком и пищеварением, освежает дыхание;

Красный клевер - используется в качестве лечебного средства при симптомах менопаузы, раке, мастите, заболеваниях суставов, астме, бронхите, псориазе и экземе. Не рекомендуется для детей, беременных женщин и кормящих матерей;

Шиповник - является природным источником витамина С и биофлавоноидов. Рекомендуется при заболеваниях печени, почек, крови, а также является хорошим средством от усталости, простуды и кашля;

Ежевика - способствует приданию организму энергии и здоровья коже;

Вяз ржавый - помогает облегчить желудочные спазмы и другие желудочно-кишечные проблемы;

Зверобой - обладает антидепрессантным, успокаивающим, спазмолитическим, желчегонным, противомикробным, противовирусным действием;

Девясил - нормализация моторной, секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта;

Черника - ягода, имеющая чудесные целебные свойства улучшать зрение человека.

Приготовление фиточая

Когда вы завариваете фиточай, используйте чистую холодную воду. Не пользуйтесь алюминиевой посудой, так как это может повлиять на вкус. Используйте посуду из стекла, чугуна или нержавеющей стали, где это возможно. После того как вода закипит, добавьте 1 чайную ложку фиточая на стакан воды или следуйте рекомендациям на упаковке фиточая. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут. При наличии в составе фиточая трав с сильно выраженными фитонцидными свойствами, аромат может получиться слишком сильным и вкус получится более "лекарственным" чем приятным. Если вы захотите улучшить вкус чая, добавьте мёд и лимонный сок.



Лечебные свойства фиточая

Ароматом душистого чая отгоню я все в мире напасти.
Аромат его вдыхая, буду жить, никогда не печалюсь.
Житейская мудрость древних

Люди путем наблюдений и жизненного опыта обнаружили многие лечебные и питательные свойства чая. Чай издавна прославляли как исцеляющий напиток и поначалу употребляли как лекарственное средство. Было замечено, что чай стимулирует жизнедеятельность организма, усиливает работоспособность, снимает усталость. Долгое время считалось, что чай лишь способствует утолению жажды и согреванию; затем выяснилось, что он может утолять и голод.

Употребление фиточая при скудном рационе не только замедляет процесс потери веса, но и помогает сохранять работоспособность. Благодаря этому уникальному свойству чай стал идеальным напитком для путешественников, геологов, людей других профессий, вынужденных работать в полевых условиях, испытывать физические и нервные перегрузки. В английской армии чай как обязательный продукт питания был введен в 1802 году, в русской — во время русско-турецкой войны 1877 — 1878 гг.

Калорийность свежего листа чая в 24 раза выше калорийности пшеничного хлеба благодаря высокому содержанию белковых веществ. В Бирме и Индокитае чайный лист употребляется в пищу целиком в свежем или квашеном виде. В чайный настой белки переходят лишь частично. Чашка чая с одной столовой ложкой молока и куском сахара дает 40 — 50 калорий.

О профилактических и лечебных свойствах фиточая мы знаем очень мало, поэтому сейчас остановимся подробнее на том, какое действие оказывает чай на внутренние органы и центральную нервную систему человека.

Начнем с органов пищеварения. Издавна считается, что крепкий чай действует как хорошее средство при расстройствах желудка, причем в случаях острого расстройства он остается практически единственным продуктом питания, который больной может употреблять в пищу. Танины чая оказывают вяжущее и бактерицидное действие, улучшают пищеварение.

Установлена способность чая подавлять не только бактерии гниения, но и более специфические микробы вроде дизентерийной палочки Флекснера, тифо-паратифозных сальмонелл, гемолитического стафилококка и золотистого стрептококка. Целительные способности чая объясняются содержащимся в нем комплексом полезных веществ. Из чая в горячий его настой переходит большая часть веществ, в том числе 90% так необходимого организму человека витамина С.

Для оказания первой медицинской помощи при отравлении алкоголем или другими наркотическими веществами часто применяют чай. Крепкий чай

также выполняет функцию адсорбента, «чистильщика», как и активированный уголь.

В целом фиточай способствует усвоению пищи, служит ярофилактическим средством от атонии (ослабления тонуса) желудочно-кишечного тракта, облегчает процесс пищеварения, предотвращая тем самым заболевания пищеварительных органов. Вот почему столь полезно пить чай после еды, особенно после жирной, и тяжелой пищи.

Благотворное влияние оказывает чай также на почки и мочевыводящие пути. Благодаря наличию теобромину чай обладает умеренным мочегонным свойством. По-видимому, большое значение для органов мочеполового тракта имеют эфирные масла, содержащиеся в чае, а также кофеин, который стимулирует деятельность почек.

Есть основания полагать, что чай эффективен как профилактическое средство против образования камней печени, почек¹ и мочевого пузыря. Китайцам, например, почти неизвестны желчно- и мочекаменная болезни. А ведь именно китайцы не только регулярно пьют чай, но и умеют заваривать его, как никто в мире, сохраняя в настое максимум эфирных масел. Аромат чаю придают эфирные масла, которые содержат свыше 500 химических соединений.

Чай способствует накоплению витамина С в печени, почках, селезенке, надпочечниках, а также очищает лимфатическую систему.

Во время чаепития дыхательный обмен идет интенсивнее, поэтому при всех простудных и воспалительных заболеваниях органов дыхания (трахея, бронхи, легкие) чай необходим и как потогонное, и как стимулирующее дыхательный процесс средство.

Благоприятное воздействие оказывает фито-чай и на состояние кожи. Он вызывает расширение кожных пор, содействует интенсивному потоотделению, биохимически очищает поры. Кроме того, витамин В₂, содержащийся в чае, смягчает кожу, делает ее упругой, эластичной, а витамины Р и К придают коже естественный, здоровый вид, укрепляют стенки мельчайших сосудов.

Очевидно, что чай, благотворно влияя на общий обмен веществ в организме, выполняет роль «регулятора» обмена веществ и, следовательно, предотвращает болезни, связанные с нарушением этого обмена. Еще в давние времена было замечено, что чай предупреждает подагру, накопление солей и других токсинов, а также используется для лечения различных авитаминозов, в частности, цинги. Наконец, чай благотворно влияет на кроветворение и сердечно-сосудистую систему. Соли железа, имеющиеся в чае, улучшают состав крови, повышают количество красных кровяных телец, а катехины чая активизируют деятельность печени и селезенки, помогая обогащению крови витаминами.

Чай успокаивающе действует на сосудистую систему, расширяет сосуды, нормализует кровяное давление. При гипертонии катехины чая, употребленные в концентрированном виде, снижают кровяное давление и

снимают головные боли. Людям, предрасположенным к тромбообразованию, особенно полезен зеленый чай, ибо он укрепляет стенки капилляров и тем самым значительно снижает возможность внутренних кровоизлияний.

Крепкий зеленый чай, и особенно его катехины, были с успехом использованы при лечении тяжелых кровоизлияний желудочно-кишечного тракта и головного мозга и при старческой хрупкости капилляров. Р-витаминный эффект катехинов обуславливает использование чая (опять-таки в первую очередь зеленого) против разного рода лучевых воздействий: при солнечных ударах, кварцевых ожогах, рентгеновском облучении.

Исследования аскорбиновой кислоты у больных гипертонией, атеросклерозом, ревматизмом и хроническим гепатитом подтвердили уникальную способность зеленого чая сохранять в организме до 75% витамина С, который так сильно необходим в конце зимы и ранней весной, когда организм человека очень нуждается в этом важном витамине.

В комплексе с Другими витаминами и лекарствами зеленый чай приобретает целебное значение. В жаркое время-года чай способствует значительному уменьшению количества выпиваемой жидкости, так как имеет свойство регулировать водно-солевой обмен.

Научные исследования, проведенные в Китае, показали, что фуцзянские красные чаи буквально размывают жировые бляшки и тромбы в кровеносных сосудах, поддерживают высокий уровень концентрации в организме витаминов Р, С и Е, снижают уровень холестерина в крови.

Китайским ученым удается при помощи чаеотерапии излечивать церебральный атеросклероз, тромбофлебит и инфаркт миокарда, а также выводить людей из тяжелого инсульта.

Бабушкины рецепты

На лечебные свойства фиточая обратили внимание русские лекари еще в глубокой древности. Мы с благодарностью вспоминаем сегодня тех, кто через столетия донес до нас старинные рецепты, составленные травниками и лекарями. Впрочем, один из них — чай с малиной при простуде — каждому из нас знаком с детства. Я постараюсь вам помочь расширить ваши познания в области лечения чаем, помяная добрым словом простых лекарей-травников. Вот первые из простейших старинных рецептов.

При бессоннице обычную заварочную дозу чая нужно увеличить примерно в десять раз, но пользоваться таким снотворным нужно очень осторожно, так как передозировка чайной заварки вместо сна может вызвать бессонницу, применять это следует в редких случаях и только тем, кому не противопоказан крепкий чай. Засыпать помогает также чашка не слишком крепкого теплого чая пополам с молоком, выпитая перед сном.

При головных болях иногда достаточно выпить чашку крепкого сладкого чая, в которой содержится до 0,05 грамма кофеина — столько, сколько, например, в таблетке пиркофена. Но кофеин, который содержится в чае, действует мягче, чем химический препарат.

Простуда. Если вы простудились, крепкий чай с лимоном и малиновым вареньем или медом, особенно липовым, является превосходным средством от простуды. Выпейте чашку крепкого свежезаваренного чая с соком половинки лимона, несколькими чайными ложками малинового варенья или меда, лягте в постель и накройтесь теплым одеялом. 4 — 5 чашек в день такого напитка помогут вам выздороветь намного быстрее. Чай является также профилактическим средством от различных простудных заболеваний.

Кариес. Известно, что в чае содержится большое количество фтора, который препятствует разрушению эмали зубов и предупреждает кариес. При этом необходимо помнить, что способность чая защищать зубы снижается, если его пить с сахаром, который, наоборот, способствует возникновению кариеса. А вот если пить чай с молоком, то способность чая защищать зубы усиливается, потому что в молоке содержится белок казеин, который предотвращает разрушение зубной эмали и даже восстанавливает в ней небольшие повреждения. Чтобы предохранить зубы от кариеса, полезно полоскать рот зеленым чаем после еды.

При расстройстве желудка в течение двух-трех суток ограничивайтесь крепким чаем, желателен зеленый. Так как чай обладает бактерицидными свойствами, он уничтожает болезнетворные микробы в желудке и кишечнике, сдерживает и даже останавливает там гнилостные процессы. Нормализуя микрофлору органов пищеварения, чай не только предотвращает их заболевание, но и способствует выздоровлению. У зеленого чая все эти свойства выражены сильнее, чем у черного.

При дизентерии. Губительно действует на дизентерийные микробы настой чая, приготовленный следующим образом: 50 г измельченного сухого зеленого чая заливают литром кипяченой воды, настаивают полчаса, затем кипятят в течение часа, после чего фильтруют. Полученный таким образом настой хранят в стеклянной посуде в холодильнике до трех дней. Принимают настой по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды. Трехдневный настой действует на дизентерийные микробы сильнее, чем свежий.

При колитах принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день настой зеленого чая, что улучшает состояние больного. Кроме того, остывший до комнатной температуры этот же настой используют при колитах для клизм.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки попробуйте попить крепким настоем зеленого чая, так как имеются сведения, что при систематическом употреблении он способствует заживлению язвы.

Камни в почках и желчном пузыре. Чай является эффективным средством против образования камней в печени, почках, желчном и мочевом пузырях. Если регулярно пить правильно заваренный чай, можно избежать этих болезней.

При ожогах. Небольшие ожоги лечат чайными компрессами. Для этого на обожженное место, предварительно омытое теплым крепким настоем зеленого чая, накладывают пропитанную в этом же настое стерильную марлю. Ее периодически смачивают настоем, чтобы она не высыхала и не остывала.

Гипертония. У больных гипертонией I и II степени, долгое время употребляющих зеленый чай, артериальное давление может снизиться на 10 — 20 процентов. Для заварки такого чайного напитка необходимо измельченный сухой зеленый чай предварительно слегка промыть теплой кипяченой водой, чтобы уменьшить в нем содержание кофеина, который возбуждающе действует на сердечно-сосудистую систему, затем промытый чай заливают кипятком (из расчета 3 грамма чая на 100 граммов воды) и настаивают 10 минут. Принимают его по стакану 3 раза в день после еды. Общее количество употребляемой жидкости в течение дня необходимо уменьшить с учетом чая до 1 — 1,2 литра, чтобы не перегружать работу сердечно-сосудистой системы.

Кровь. Чай не только стимулирует кроветворную функцию костного мозга, но и улучшает состав крови, увеличивая в ней количество красных телец, активизирует деятельность печени и селезенки, обогащая через них кровь витаминами, очищает кровь от вредных веществ. Зеленый чай стимулирует образование белых кровяных телец, стимулирует другие защитные механизмы, направленные против вирусов и других патогенных элементов, выводит эти инфекции из организма, очищает и кровь, и лимфу.

ФИТО-ЧАЙ-СПАСИТЕЛЬ

Учеными установлено, что регулярное употребление чая может снизить степень разрушения мозговой ткани.

Русские фиточаи

Секрет популярности фиточаев, приготовляемых из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений, — в их неповторимом вкусе, тонком и изысканном аромате, лечебных свойствах.

Хороши чаи, приготовленные из одного или двух компонентов (мяты и ромашки, мяты и листьев земляники или черной смородины, душицы и мяты, листьев яблони и земляники, вишни и яблони, клубники и малины, земляники и клубники, кипрея и вишни или яблони, чабреца и боярышника, первоцвета и таволги, яблони и малины, таволги и мелиссы, ежевики и зверобоя, первоцвета и зверобоя, душицы и зверобоя, душицы и шиповника, чабреца и земляники или малины, чабреца и зверобоя и др.).

Но самые вкусные и ароматные — фиточаи, состоящие из 4—5 и более компонентов.

ПРИМЕЧАНИЕ:

** - по рецептам, помеченным звездочкой, можно готовить в дни поста.*

**Чайный бальзам*

Ингредиенты:

10 частей чая, по 2 части сухой измельченной травы зверобоя и мяты, по 1 части травы чабреца и корня валерианы.

Приготовление

Сушеные травы смешать с сухим чаем.

Заваривать чайный бальзам из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка.

**Чайный бальзам «Летний»*

Ингредиенты:

по 1 части листьев малины, смородины, мать-и-мачехи, соцветий аптечной ромашки.

Приготовление

Смешать 5 частей черного чая и 5 частей смеси измельченных трав.

Заваривать бальзам из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка.

**Бальзам «Здоровье»*

Ингредиенты:

10 частей черного чая, 2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы, 2 части травы пустырника, 1 часть ягод боярышника, 1 часть плодов шиповника.

Приготовление

Чай смешать с измельченными сухими травами и плодами.

Заваривать бальзам из расчета 1—2 ч. ложки на 1 стакан кипятка.

**Чай уральский с душицей*

Ингредиенты:

40 г черного чая, 20 г душицы, 20 г зверобоя, 20 г плодов шиповника, по 20 г черной смородины и черники, 10 г бузины.

Приготовление

Все компоненты соединить.

Заваривать чай из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка.

**Чай возбуждающий*

Ингредиенты:

2 ст. ложки чая, 1 ч. ложка мяты перечной, 1 ч. ложка ромашки аптечной, 1 ч. ложка листьев малины, 6 стаканов воды.

Приготовление

Чай смешать с хорошо измельченными травами, залить кипятком и дать настояться 5—6 мин.

**Чай душистый*

Ингредиенты:

1 часть листьев земляники, 1 часть листьев ежевики, 1 часть листьев кипрея (иван-чая), 1 часть листьев черной смородины, 1/2 части листьев чабреца, 2 части плодов шиповника.

Приготовление

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой, довести до кипения и прокипятить 3—5 мин.

Смесь сушеных листьев (из расчета 1—2 ч. ложки на 1 стакан кипятка) заварить отваром шиповника и дать настояться.

Пряный чай

Ингредиенты:

2 ч. ложки розовых листьев, 1 звездочка бадьяна, кусочек палочки корицы, 500 мл воды, 4 ст. ложки виски, сахар и сок лимона по вкусу.

Приготовление

Розовые листья, бадьян и корицу залить кипящей водой и настаивать 5 мин. Налить в подогретые стаканы, добавить сок лимона, виски и сахар.

**Пасхальный чай*

Ингредиенты:

3 стакана облепихового сока, 3 стакана кипяченой воды, 1/2 стакана отвара мяты, 50 г меда.

Приготовление

Все компоненты соединить и перемешать.

Перед подачей довести чай до кипения.

**Чай из смеси растений с шиповником*

Ингредиенты:

4 части плодов шиповника, 2 части ягод черной смородины, 2 части рябины обыкновенной, 3 части моркови, 1 часть листьев земляники.

Приготовление

Заварить смесь сушеных компонентов кипящей водой, дать напитку настояться, затем процедить.

**Чай «Любушка»*

Ингредиенты:

4 ст. ложки измельченных сухих плодов шиповника, 1 ст. ложка ягод облепихи, 1/2 стакана свежих или 1 ст. ложка сухих диких яблок, 2 ст. ложки свежих ягод калины, 5 перегородок грецких орехов, веточка мелиссы, 2 л молока.

Приготовление

Смесь компонентов залить молоком и дать настояться. Сахар или мед положить по вкусу.

**Чай из трав «Летний»*

Ингредиенты:

15 листьев черной смородины, 10 листьев вишни, 15 листьев малины, 2 веточки мяты, 5—7 цветков жасмина, 2 л воды.

Приготовление

Заварить сбор трав и цветов кипящей водой, накрыть салфеткой и настаивать 10 мин.

**Чай похмельный*

Ингредиенты:

4 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка зверобоя, 2 ст. ложки пустырника, 3 ст. ложки меда, вода.

Приготовление

Сушеные плоды шиповника раздробить и растереть, смешать с измельченными травами, залить кипятком и дать настояться.

Подавать с медом.

**Чай капорский из кипрея (иван-чая)*

Ингредиенты:

200 г листьев кипрея, 1/6 стакана воды, 2 моркови, по 5 г душицы и мяты перечной.

Приготовление

Молодые листья кипрея подвялить на воздухе, скрутить в трубочки, положить в эмалированную посуду или глиняный горшок, слегка увлажнить водой, добавить крупные куски моркови, душицу и мяту, выдержать в духовом шкафу несколько часов.

Затем морковь удалить, листья высушить в теплом духовом шкафу и нарезать полосками.

Использовать для заваривания чая.

Капорский чай можно приготовить и без мяты и душицы.

Черный чай

Чай — это напиток, не только утоляющий жажду. Общие свойства черного чая, такие как универсальность воздействия на все виды обмена веществ, отсутствие побочных эффектов, сочетание профилактических и лечебных свойств, позволяют причислить его к классу лекарственных растений.

Успех в стремительном продвижении на российский рынок черного чая был во многом достигнут за счет его бесспорных целебных составляющих. Это, прежде всего, витамины, минеральные и дубильные вещества, эфирные масла и кофеин (теин).

Благодаря алкалоиду кофеину (теин), черный чай обладает свойством оказывать возбуждающее действие на центральную нервную систему и повышать работоспособность. Кроме того, он стимулирует сердечную деятельность, благоприятно влияет на работу почек и способствует нормальному функционированию пищеварительной системы. Естественно, имеется в виду, что напиток употребляется разумно, и нет злоупотреблений в его концентрации.

Хотя, не стоит забывать, что черный чай обладает не только возбуждающим действием, но и успокаивает. Эти противоречивые свойства чая уживаются в нем благодаря двум дополняющим друг друга веществам — кофеину и таннину. Таннин обладает сдерживающим кофеин действием, поэтому свойства кофеина проявляются мягче и сохраняются дольше.

Стоит отметить и такое свойство чая — после чашечки хорошего черного чая производительность труда, требующего сосредоточенности и концентрации внимания, заметно увеличивается, возникают новые идеи, но при этом внимание человека не рассеивается, как при воздействии других стимуляторов, содержащих алкалоиды. Свойство черного чая уменьшать утомление сделало его идеальным помощником для снятия физических перегрузок.

Из минеральных микрочастиц, содержащихся в черном чае, следует отметить прежде всего калий, марганец и фтор. По результатам исследований, в одной чашке черного чая содержится от 0,30 до 1,17 мг фтора (1,5 мг — суточная потребность организма во фторе). Это свойство чая является одним из важнейших средств профилактики кариееса.

Черный чай обладает свойством нормализовывать обмен веществ. Он расширяет сосуды сердца и мозга, усиливает вентиляцию легких, ускоряет кровообращение. Установлено воздействие черного чая на отделение желудочного сока и желчи. Он тонизирует нервную систему, причем это действие продолжается в течение 4-5 часов.

Было замечено еще одно свойство черного чая — утоляя жажду, он нормализует терморегуляцию и усиливает потоотделение. Кроме того, выпитая чашка черного чая на какое-то время утоляет голод и способна поддерживать работоспособность. Это свойство чая объясняется высоким содержанием в нем белковых соединений. Белки чайного листа полезны сами по себе, а в комплексе с углеводами отличаются способностью поддерживать в организме запас витаминов группы В.

Есть более конкретные советы по применению полезных свойств чая в лечебных целях. Чашка горячего черного чая поможет Вам быстро согреться и укрепит иммунитет, когда Вы продрогли. Если же на лицо первые признаки начинающийся простуды, то положите в чашку с чаем малиновое варенье или мед и добавьте дольку лимона. Получится напиток богатый витамином С, который так необходим организму в борьбе с простудой.

Офтальмотология также научилась использовать свойства черного чая. Если вам приходится много времени находиться за письменным столом, компьютером или перед экраном телевизора, то с помощью черного чая несложно снять усталость глаз. Достаточно положить на глаза смоченные крепким настоем ватные тампоны, и полежать с ними 15 мин. Вы сразу же почувствуете облегчение. Промывание глаз настоем только что заваренного крепкого черного чая помогает при конъюнктивите.

Народная медицина советует применять черный чай при рвоте: глоток заварки позволит на довольно продолжительное время снять приступ.

Есть сведения, что те, кто регулярно выпивает по несколько чашек черного чая в день, значительно реже становятся жертвой такого грозного недуга, как инсульт, благодаря свойству чая усиливать мозговое кровообращение.

Так что, пейте чай на здоровье. И не забывайте про полезные свойства черного чая.

Зеленый чай

Зеленый чай - привилегированный напиток супермоделей, но действительно ли он полезней для любого из нас, чем старая добрая чашечка черного чая? Мы провели исследование.

Клинически доказано, что зеленый чай является источником здоровья и красоты, которые вы можете черпать во время питья или непосредственного нанесения на кожу. Даже сами листья могут быть использованы как благородный эксфолиант, гарантирующий вашей коже здоровое сияние.

Недавние исследования показали, что экстракт зеленого чая богат антиоксидантами, которые помогают защищать организм от свободных радикалов - естественно встречающихся в нашем теле частиц, связанных с преждевременным старением и усиливающих риск возникновения тяжелых заболеваний. Постоянное облучение, курение и избыток солнечного света увеличивают количество свободных радикалов в крови, но мощный антиоксидант, найденный в зеленом чае, является лишним доказательством того, что зеленый чай, не только укрепляет здоровье, но и позволяет нам выглядеть моложе.

Польза для внешности

Традиционно много видов косметики, лосьонов, кремов и других препаратов содержали искусственные антиоксиданты или витамины А, С и Е как консерванты для их изделий. После того, как стало известно, что найденные в зеленом чае антиоксиданты имеют большую пользу, чем все эти витамины, многие косметические марки сделали его одним из основных компонентов своей продукции.

Однако, не обязательно гоняться за всеми этими препаратами. Экстракт зеленого чая можно легко использовать в домашних условиях, и он станет дополнительным источником вашей красоты наравне с ежедневными процедурами и кабинетом косметолога.

Успокаивающий напиток

Залейте 100 граммов зеленого чая 500 мл воды комнатной температуры. Через час напиток готов к употреблению! Лучше всего делать небольшие порции, чтобы чай всегда был свежим. Но, если у вас все-таки осталось немного напитка, его можно перелить в пластиковую бутылку и поставить в холодильник. Пейте охлажденным!

Помимо того, что этот напиток можно использовать для внутреннего применения, для того, чтобы освежить лицо, он отлично снимает напряжение с уставших, утомленных глаз. Он обладает противовоспалительными действиями, так что может быть использован при незначительных высыпаниях на коже и, кроме того, он эффективно справляется с различными видами ушибов. Для того, чтобы успокоить кожу после загара, также подойдет зеленый чай: вымочите в нем тряпочку и протирайте ей кожу, пока не почувствуете ощущение прохлады.

Свежее дыхание

Зеленый чай также известен своей способностью устранять неприятный запах изо рта. Попробуйте сделать свою собственную зубную пасту и убедиться в этом.

Залейте 100 грамм зеленого чая чашкой кипящей воды и оставьте минимум на 30 минут. Сделайте пасту, смешивая полученный чай с одной чайной ложкой соды для выпечки. Используйте смесь как обычную зубную пасту. Естественные свойства чая сдерживают запах изо рта и помогают предотвратить формирующийся слой микробов в полости рта.

Регенерирующая маска для лица

Эта нежная маска для лица поможет удалить токсины с вашей кожи и сделает ее шелковистой и гладкой.

Смешайте три столовых ложки майонеза и одну чайную ложку заварки натурального зеленого чая. Распределите равномерно на лице, избегая области глаз, и оставьте на 20 минут. Затем смойте, высушите и увлажните лицо.

Похудение

Причиной огромной потери веса британской супермодели Софи Дал (Sophie Dahl) многие считают постоянного употребления зеленого чая. Софи последовала совету доктора Дэвида Маршала (David Marshall), который советовал выпивать как можно больше зеленого чая.

Высказывания, что он повышает уровень метаболизма и ускоряет жировое окисление, подтвердились исследованием, опубликованными в американском журнале о здоровой пище (Dulloo A, et al 1999). Также они предположили, что чай уменьшает уровень холестерина и увеличивает расход энергии, препятствуя отложению жира.

Так что в следующий раз, собравшись выпить чашечку чая, отдайте предпочтение зеленому. Кроме того, что он является удивительным бодрящим напитком, он наполнит вас здоровьем, молодостью, а, может, даже сделает стройнее!

Чай Каркаде

Чай каркаде - это цветочный чай, который производится из лепестков гибискуса. Гибискус представляет собой растение семейства мальвовых и насчитывает около 150 видов. Выращивается гибискус на крупных плантациях в Египте, Судане, Индии, Китае, Цейлоне, Яве, Шри-Ланке, Таиланде и Мексике.

Чай каркаде обладает кисло-сладким вкусом и имеет насыщенный красный цвет.

Чем полезен чай каркаде

В чае каркаде содержатся фруктовые кислоты, антиоксиданты, аминокислоты, легкоусвояемые углеводы, макро и микроэлементы, витамины, биофлавоноиды. А также полисахариды, среди которых присутствует пектин. Данные вещества помогают выделению токсинов и тяжелых металлов из кишечника.

В народной медицине арабских стран чай каркаде используют в качестве гипотензивного, спазмолитического и противовоспалительного средства.

Чай каркаде укрепляет стенки кровеносных сосудов и регулирует их проницаемость, нормализует давление, снижает содержание холестерина в крови, обладает антибактериальным действием, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, печени, хорошо помогает при аллергиях различного рода, помогает при токсических алкогольных отравлениях. Убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы, может использоваться как глистогонное средство. Обладает мочегонными свойствами, стимулирует выработку желчи, повышает защиту печени от неблагоприятных воздействий. Улучшает метаболизм, способствует очищению организма, помогает при простудных заболеваниях, снимает мышечные спазмы. Обладает успокаивающими свойствами, способствует общему укреплению организма.

Полезно также употреблять в пищу и размоченные при заварке лепестки чая каркаде, ведь в них содержится от 7,5 до 9,5% белка и 13 аминокислот, в числе которых 6 незаменимых, без которых организм не может существовать.

Как приготовить чай каркаде

Существует несколько способов заварки чая каркаде:

1. Положить каркаде в посуду с кипящей водой и кипятить около 3 минут.
2. Положить каркаде в посуду с кипятком и настаивать в течение 5-10 минут.
3. Положить каркаде в посуду с холодной водой, довести до кипения, добавить сахар, снять с огня, настоять и охладить.

Обычно для заваривания чая берется 1 ч. ложка каркаде на стакан воды, но в зависимости от индивидуальных предпочтений это количество может варьироваться.

Заваривать чай каркаде необходимо в стеклянной, фарфоровой или керамической посуде, но ни в коем случае не в металлической, металл негативно влияет на вкус и цвет напитка. Вкус напитка зависит во многом от того, насколько крепко его заваривают. Чай каркаде употребляют как в горячем, так и в холодном виде, как с сахаром, так и без него.

Чай каркаде обладает прекрасными освежающими свойствами за счет содержащейся в нем лимонной кислоты, что делает его незаменимым напитком в жаркую, душную погоду. Для приготовления по-настоящему вкусного напитка лучше всего использовать чай, в котором лепестки гибискуса засушены целиком, а не измельчены в порошок.

Противопоказания

Чай Каркаде является экологически чистым продуктом, он рекомендован людям всех возрастов, исключая детей, не достигших годовалого возраста.

Также, несмотря на всю пользу чая каркаде, его не рекомендуется употреблять людям, страдающим острым гастритом, язвенной болезнью и людям с обострением хронических заболеваний почек и при обострениях желчнокаменной и мочекаменной болезнью.



Чай Пуэр

Чай Пуэр - это чай, произведенный в районах Сымао и Сишуанбаньна из крупного юннаньского чайного листа. Чай Пуэр назван в честь небольшого городка в Юньнани, где в последние пять сотен лет занимаются производством чая. Чай Пуэр привозят в этот городишко из более южных районов провинции Юньнань - современных районов Сымао и Сишуанбаньна. Здесь находятся "Шесть Великих Чайных Гор": Маньсай, Иу, Маньчжуань, Ибан, Гэдэн и Юлэ. Китайские легенды говорят о том, что здесь уже более тысячи лет производят чай.

Плнтации этих местностей имеют длинную историю. Листики для чая Пуэр собирают именно с высоких чайных деревьев, урожай намного ниже, чем у чайных кустарников. Чайные листья имеют длину 10 - 20 сантиметров и лишены ворсинок. В листьях чайного дерева находится намного больше полифенолов, катехинов, кофеина, теанина и экстрагируемых элементов по сравнению с листиками чайных кустарников. Чай Пуэр делают из листьев молодых деревьев.

Чай Пуэр разделяют на два подвида: чай Пуэр, вырабатываемый из листа чайных деревьев (цяому) и чай Пуэр, вырабатываемый из более мелкого листа чайных кустов (гуаньму). Также выделяют гибридный тип (баньцяому) - это чай Пуэр с листиками окультуренных чайных деревьев.

Технология выработки чая Пуэр тоже различается, по выработке чай Пуэр делится на два вида: чай Пуэр естественной ферментацией - (шэн) или (цин) и чай Пуэр с искусственной ферментацией (шу)

Форма прессования чая Пуэр также позволяет делить их на два вида: чай Пуэр в форме блина (бинча) - это самая распространенная форма чая Пуэр, чай Пуэр в форме пиалы (точка), Пуэр в форме кирпича (чжуаньча) и Пуэр шаровидной формы (жэньтоуча в виде человеческой головы, цзингуача золотая тыква).

Способ хранения чая Пуэр бывает двух типов: хранение в естественных условиях (ганьцан пуэр), когда чай Пуэр полностью ферментирующиеся за 10-20 лет, и хранение в помещениях с повышенной влажностью, таких как подполы, подвалы (шицан пуэр), которым для полной ферментации достаточно 5-10 лет

Технология чая производства Пуэр уникальна. Его собирают, фиксируют, скручивают, сушат на солнце, пропаривают и прессуют. Ферментация чая Пуэр происходила уже позже, во время его перевозки и хранения.

В связи с развитием автотранспорта возникла следующая проблема: во время доставки покупателю чай не успевал созреть - ферментироваться. Поэтому был изобретен процесс искусственной ферментации. Чайные листики складываются в кучи, их обрызгивают водой, температура повышается, ускоряя тем самым процесс ферментации.

Так появилось 2 основных вида чая Пуэр - изготавливаемый по изначальной технологии "сырой Пуэр", по-китайски шэн и "форсированный", "готовый Пуэр" по-китайски шу. "Сырой Пуэр" интересен тем, что его можно долго хранить и вкус чая при этом будет меняться. Как заваривать чай Пуэр? Чай Пуэр следует заваривать свежим сто-градусным кипятком.

Перед завариванием чай необходимо распарить: залить листья кипятком и тут же слить эту горячую воду. Распаривание можно произвести несколько раз, это делают для того, чтоб добиться чистоты аромата листа чая Пуэр. На три - пять граммов листа чая Пуэр Вам необходимо 150 миллилитров кипятка. Настаивать чай Пуэр нужно всего одну минуту, причем заваривать его можно несколько раз.

