

Иван Ильич Дубровин

Целительная магия чая

УДК 641.55
ББК 92я2
Д79

Дубровин, И.

Д79 Целительная магия чая / И. Дубровин — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 230 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75300-0

Чай... Это короткое созвучие впитало в себя смысл легенд и научных трудов, народной молвы и государственных документов. Историческую жизнь чая, основанную на отношениях его производителя и потребителя, регламентировали императоры и богословы, врачи и гурманы, поэты и купцы, философы и художники, ученые и политики, правительства и контрабандисты... разные виды и сорта чая могут быть совершенно не похожи один на другой, и даже прекраснейший чай можно по-разному готовить и по-разному воспринимать — и как воделенный нектар и как подкрашенный кипяток.

Чай многогранен, чай многолик... Хорошо ли вы с ним знакомы?

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-521-75300-0

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Часть первая

Чай... Это короткое созвучие впитало в себя смысл легенд и научных трудов, народной молвы и государственных документов. Историческую жизнь чая, основанную на отношениях его производителя и потребителя, регламентировали императоры и богословы, врачи и гурманы, поэты и купцы, философы и художники, ученые и политики, правительства и контрабандисты... разные виды и сорта чая могут быть совершенно не похожи один на другой, и даже прекраснейший чай можно по-разному готовить и по-разному воспринимать – и как вожделенный нектар и как подкрашенный кипяток.

Чай многогранен, чай многолик... Хорошо ли вы с ним знакомы?

Специалисты, называемые титестерами, определяют качество каждой партии, устанавливают ее сорт.

Титестер – слово английское. Оно означает «опробователь чая». Титестеры – это специалисты чайного производства, обладающие особыми способностями дегустаторов. Техника пасует перед их искусством: приборы не могут заменить тонкого вкуса, совершенного обоняния и, главное, большого опыта, профессиональной «вкусовой памяти» и обширных знаний оценщиков чая. Перед тем как приступить к дегустации, титестеры избегают острых, пахучих блюд и любых спиртных напитков. Они не пользуются душистым мылом и одеколоном. Титестерам нельзя простужаться, нельзя нервничать: ничто не должно отвлекать их во время работы, простой на первый взгляд, но удивительной по результатам.

На столе проб расставлены фарфоровые чашечки с чаем, налитым из фарфоровых чайничков, в которых он был заварен в строго стандартном соотношении с количеством воды и выдержан в них ровно пять минут. Ароматные струйки пара поднимаются ввысь. Титестер берет одну из чашек,

всматривается в цвет настоя. Пробует на вкус. Вдыхает запах оставшейся в чайнике влажной массы чаинок. И уверенно называет сорт!

Чай, прежде всего, должен иметь хороший «букет» – сочетание вкуса и аромата. В этом отношении идеальные чайные образцы могут достигать поистине неземных высот, и я с полной убежденностью говорю: поэт оценит их вернее, лучше, чем товаровед. Но титестеры – это все-таки не столько поэты, сколько товароведы. Во вкусе чая они оценивают «тело» настоя (его так называемую экстрактивность), различают вкус «полный», то есть достаточно интенсивный приятно-терпкий, а разные вкусовые оттенки могут охарактеризовать такими словами, как «крепкий», «смачный», «грубый», «слабый», «мягкий».

Порицают титестеры вкус «горький», «плоский», «пустой», «низкий». Аромат они любят «приятный», «сильный», «нежный», а по специфике он может быть еще и «розанистый», «медовый», «цветочный», «лимонный», «хлебный», «кожистый» и другой, но не должен иметь таких свойств, как «придымленность», «прижаристость», «кисловатость», оттенки зелени, сырости, затхлости.

Применяют чуткие ценители чайных ощущений и такие термины, как «чистый», «ровный», «слабонежный». Можно услышать от них даже про «задушенный» вкус – это звучит уже прямо-таки трагически! Заметим однако, что одним и тем же словом – например учтивым эпитетом «приятный» – титестер может охарактеризовать чай самого высокого сорта. Да, титестерам порою явно не хватает слов.

Цвет настоя – признак второстепенный, но и он имеет значение: лучший черный чай дает более яркий настой, худший – более тусклый, а чай темный или мутный вообще не годится.

Проверяют титестеры и так называемую разварку (внешний вид разваренного листа), которая у лучшего черного чая имеет цвет новой медной монеты, проверяют и «уборку»

частиц сухого чая – однородны ли они по размеру, хорошо ли скручены. Для черного чая высшего сорта при черном цвете общей массы характерны частицы «золотистого типа» – золотисто- желтые чаинки, полученные из почек (нераспустившихся верхних листочков) молодого побега; для низших сортов – красноватые «палки» (частицы стебельков позднего и более грубого листа) на пестром, буроватом общем фоне. Все это позволяет уточнять оценки, которые титестеры, работающие на фабриках, дают как контролеры технологического процесса, а в министерстве – как прямые представители потребителя, защитники его интересов.

Много есть хороших напитков – прохладительных, питательных, целебных, и каждый по- своему знаменит. Но с чаем не сравнится никакой другой: его знают и любят широкие массы людей на всех континентах. Чай пьют во всех возрастах, при всех диетах, во всякое время года. Его пьют в праздники и в будни – как лакомство и как лекарство, за дружеской беседой и за рабочим столом. Чай – верный друг человека на всем его жизненном пути. Он дает нам радость и бодрость, бережет здоровье и лечит!

В народе говорят, что человек, пьющий чай, доживет до 150 лет, а пьющий кофе – лишь до 130. В этой шутке немалая доля правды.

Чем же заслужил чай такое внимание к себе, такую любовь?

О полезных свойствах чая люди узнали гораздо раньше, чем научились готовить из него напиток, покоровший их со временем своим неповторимым вкусом и ароматом. Чай высших сортов, хорошо заваренный, крепкий, горячий – этот действительно хороший чай, который настоящий ценитель пьет с чувством, не наспех, – не уступит по своей волшебной прелести, по приносимому им изысканному наслаждению ни лучшему вину, ни кофе, ни какао, ни какому- либо другому напитку. Вместе с тем ни один напиток не имеет такого богатого

комплекса биологически ценных, целебных качеств, причем важно отметить, что самые основные из них были открыты в последние десятилетия многовековой культуры чая и известны еще далеко не всем.

Классическими работами И. П. Павлова было доказано, что вещества, содержащиеся в чае, тонизируют центральную нервную систему, усиливают сердечную деятельность, возбуждают желудочную секрецию.

В листьях чая содержатся ценные, животворные вещества – танин, кофеин, теобромин, теofilлин, витамины, микроэлементы, эфирные масла. В большей или меньшей степени все они сохраняются в готовом чае и вместе с другими полезными соединениями переходят в настой.

Для приготовления чая с апреля по ноябрь собирают молодые верхушки побегов (флешы), на которых имеется не более трех молодых листьев. Листья расстилают на полках и завяливают, в результате они становятся мягкими. Затем их скручивают, в таком виде в них продолжается процесс брожения. В этот период чай хорошо поглощает пахучие вещества и его часто подвергают ароматизации цветками жасмина и другими растениями. К концу брожения листья приобретают специфический чайный аромат и медно-красную окраску. После сушки горячим воздухом в специальных сушилках выбродившие листья приобретают черный цвет. В таком виде чай поступает на чаеразвесочные фабрики.

В листьях чая содержится порой до 35% дубильных веществ, алкалоиды – кофеин (2–5%), теofilлин, теобромин и другие, флавоноиды, гликозиды, эфирное масло, ферменты, витамины С (156–233 мг%), А, К, Р, РР, минеральные и другие вещества. Различные сорта черного байхового чая содержат разные количества полезных веществ. Так, в индийском чае больше, чем в других сортах, кофеина, танина и экстрактивных веществ, поэтому он дает густой настой и сильнее тонизирует организм, но отличается терпкостью и некоторой резкостью

вкуса. Из отечественных сортов близок к индийскому по своим свойствам краснодарский чай. Грузинский и азербайджанский сорта чая, как и китайский, отличаются более мягким вкусом и ароматом. Любители чая смешивают при заваривании несколько разных сортов с целью улучшения вкусовых и ароматических свойств напитка. В настоящее время выпускаемые чаеразвесочными фабриками некоторые высшие сорта Российского или Грузинского чая содержат определенное количество индийского или китайского. Например, грузинский чай «Экстра» состоит из 75% грузинского и 25% индийского, а в высшем сорте азербайджанского имеется 40% китайского чая и т. п. Следует напомнить, что при длительном хранении чая эфирные масла улетучиваются и теряется специфический аромат, хотя почти все остальные вещества сохраняются. Поэтому чай следует хранить в стеклянной или фарфоровой плотно закупоренной посуде.

Качество чайного настоя зависит не только от сорта и длительности хранения чая, но и от способа его приготовления. В наши дни наиболее распространено приготовление в «заварном» чайнике очень концентрированного настоя, который добавляется к налитому в чашки кипятку. По другому рецепту в фарфоровый чайник кладут чай (из расчета половина чайной ложки на стакан) и заливают крутым кипятком. Затем минут на пять чайник накрывают грелкой, подушечкой, теплой тканью, после чего разливают настой по чашкам. Заварку в чайнике можно использовать вторично. В этом случае следует доливать кипяток только при свежей, еще не остывшей заварке. Полученный таким образом настой не будет иметь аромата свежего чая, но по количеству полезных веществ, содержащихся в листьях чая не уступает свежеприготовленному напитку. Иногда пользуются и таким способом: заливают чай небольшим количеством сырой воды; спустя несколько минут ставят на огонь, доводят настой до кипения (кипятить нельзя!) и доливают кипятком. Нередко обходятся без чайников и другой

специальной посуды: кладут 1/2–1 ложку чая в стакан, заливают кипятком и накрывают блюдцем. Через 3–4 мин настой готов к употреблению. В последние годы разработаны способы производства порошка быстрорастворимого чая (в горячей и холодной воде).

При приготовлении напитка из чая в горячий настой переходит значительная часть содержащихся в нем физиологически активных веществ, в том числе и витамины. Красно-коричневый цвет и терпкий вяжущий вкус придают настою главным образом танины, а аромат – эфирное масло. Последнее очень летучее, поэтому свежесваренный чай всегда более ароматен, чем простоявший несколько часов. Улетучиваются эфирные масла и при кипячении, повторном нагревании заваренного чая.

Стимулирующие свойства напитка обусловлены, в основном, кофеином. В стакане крепкого чая содержится 0,02–0,1 г кофеина, в зависимости от сорта и способа заварки чая. Кофеин занимает видное место в арсенале лечебных средств. Его частично получают из листьев и веток чая, срезаемых при уходе за растениями на плантациях, и чайной пыли, остающейся на чаеразвесочных фабриках. Поскольку крепко заваренный чай содержит значительное количество кофеина, возбуждающего нервную систему и тонизирующего организм, он весьма полезен при упадке сил и истощении, утомлении и понижении умственной активности.

Кофеин – сильно действующее стимулирующее средство и его нельзя применять при повышенной возбудимости, бессоннице, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе и гипертонической болезни. В подобных случаях не рекомендуется употреблять и крепкий чай. Впрочем, и здоровым людям нельзя злоупотреблять крепким настоем, так как это может привести к перевозбуждению нервной системы, беспокойству, учащенному сердцебиению, появлению чувства страха и другим болезненным явлениям. Другой алкалоид,

содержащийся в чае, — теобромин — обычно получали за рубежом из шелухи какао. В настоящее время его синтезируют, как и третий алкалоид чая — теofilлин, который применяют главным образом при сердечной недостаточности и как мочегонное средство при застойных отеках. Теофиллин входит в состав «эуфиллина» и «дипрофиллина» — препаратов, применяемых при лечении бронхиальной и сердечной астмы, нарушениях мозгового кровообращения, заболеваниях сердца с застойными явлениями. Все три алкалоида чая входят в состав теофедрина, применяемого при бронхиальной астме.

Так же, как препараты кофеина, чай рекомендуют давать в порядке оказания первой помощи при отравлениях, вызывающих угнетение центральной нервной системы, ослабление сердечной деятельности и дыхания. Чай способствует усвоению аскорбиновой кислоты — витамина С. Экспериментально доказано, что входящие в состав дубильных веществ чая катехины, близкие по строению к витамину Р, повышают усвоение аскорбиновой кислоты и прочность капилляров, уменьшают проницаемость их стенок. Имеются данные о благотворном действии чайного танина при гипертонической болезни.

Благодаря высокому содержанию танинов чай оказывает вяжущее действие и улучшает пищеварение. Поэтому его назначают больным при острых поносах и других расстройствах кишечной деятельности. Целебное действие чайного настоя в подобных случаях, по-видимому, зависит также и от бактерицидных свойств танинов. Продукт взаимодействия дубильных веществ чая с белками — теальбин — используют в качестве вяжущего средства. Он входит в состав таблеток «тесальбен», употребляемых как вяжущее и дезинфицирующее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (по 2–3 таблетки в день).

Крепкий чайный настой используют и наружно. Для этого перед выходом на солнце рекомендуется умываться чаем.

Компрессы из чая снимают боль и жар при солнечных ожогах.

В Средней Азии широко распространен зеленый чай. Для его приготовления молодые листья, не подвергавшиеся ферментации, сразу же после сбора сушат. Зеленый чай менее ароматен, но физиологически более активен. Спрессованные плитки черного или зеленого «кирпичного» чая готовят из чайного отсева или грубых листьев, собираемых осенью. Рассыпной (байховый) зеленый чай можно заваривать как черный, но для заварки надо брать его вдвое меньше, так как в нем содержится значительно больше танина и кофеина. Хороший настой зеленого чая должен иметь янтарно-желтый цвет.

В жаркое время года употребление зеленого чая способствует значительному сокращению количества выпиваемой воды. Для этого готовят раствор из расчета 1,5 кг сухого зеленого чая на 1 л горячей воды. Испытания настоя зеленого байхового чая, в который добавляли витамины А, С и группы В, показали целесообразность применения этого напитка с целью улучшения терморегуляции и повышения работоспособности.

Применение зеленого чая как лечебного средства выявило его бесспорные лекарственные достоинства. Так, на базе Батумской физиотерапевтической больницы проведены наблюдения над больными, получавшими зеленый чай в комплексе с другими методами лечения. В результате установлено, что этот напиток в комплексе с другими лекарствами стимулирует кроветворение, усиливает образование протромбина в печени, улучшает окислительно-восстановительные процессы, способствует нормализации водно-солевого обмена, тонизирует мышцу сердца, повышает упругость и снижает проницаемость стенок кровеносных сосудов. Кроме того, настой зеленого чая помогает снизить артериальное давление в начальных стадиях гипертонической болезни, ведет к снижению уровня холестерина в крови и