

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЯ

*Редактор-составитель Н. А. Теленкова*

Москва, 2017

УДК 58  
ББК 28.5  
Т31

*Редактор-составитель Н. А. Теленкова*

Т31 Целебные свойства чая / [ред.-сост. Н. А. Теленкова]. –  
М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 194 с.

ISBN 978-5-519-60959-3

Чай существует более 2000 лет и воспринимается не просто как вкусный и приятный напиток. Его целебные свойства известны с давних времён.

Прочитав эту книгу, вы сможете правильно собирать, сушить, обрабатывать, хранить и заваривать различные сорта чая, узнаете, для профилактики и лечения каких заболеваний его следует применять.

Пейте чай и будьте здоровы!

*Издательство не несёт ответственности за возможные  
последствия, возникшие в результате использования  
информации и рекомендаций этого издания.  
Любая информация, представленная в книге,  
не заменяет консультации специалиста.*

УДК 58  
ББК 28.5  
ВІС МХ  
BISAC MED000000

ISBN 978-5-519-60959-3

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# Введение

Употребление чая и травяных настоев тесно связано с национальными традициями разных стран и народов. Отношение к чаю везде различно: где-то он является важным, ничем не заменимым продуктом, а где-то — священным напитком, дарующим здоровье и красоту.

Чай существует более 2000 лет и воспринимается не просто как вкусный, приятный напиток. Его целебные свойства известны с давних времен. Поэтому ведение здорового образа жизни невозможно представить без употребления чая. Мате, каркадэ, белый чай — традиционные восточные напитки — также прочно входят в повседневную жизнь. В нашей стране чай давно стал незаменимым напитком.

Вы думаете, что о чае вам известно все? Прочитав книгу, вы, несомненно, почерпнете для себя много нового. Как правильно заварить чайный напиток, как его пить, чтобы организм получил как можно больше полезных веществ. К сожалению, многие считают, что заварить чай — значит просто залить заварку кипятком. Это не так! Неумелыми, неправильными действиями вы можете испортить хороший сорт чая и не в лучшую сторону изменить воздействие напитка на организм. Правильное заваривание чая даст вам максимум пользы.

Чай и травяные настои издавна использовались в борьбе со многими болезнями. Во второй части книги представлено множество рецептов целебных чаев от разных недугов.

Пейте чай, будьте бодры и здоровы!



# Чай

---

## История чая

Первые упоминания о чайных листьях относятся к XII–X векам до нашей эры. Уже в те далекие времена люди научились заваривать из растения бодрящий напиток, прогоняющий сон. Исходя из оставшихся письменных источников того времени, вначале чай использовался только в религиозных обрядах и лишь значительно позже его стали пить обычные люди.

Вопрос о родине чая до сих пор остается спорным. Сохранилось много легенд, которые указывают на то, что родиной чая является Китай. Но в начале XIX века в Северо-Восточной Индии (Ассаме) и на южных склонах Гималаев были обнаружены дикорастущие чайные кусты. Поэтому очень проблематично выяснить, где именно впервые заваривали этот напиток.

Чайный куст относится к одному семейству с камелиями. Он способен расти на скудных каменистых почвах, скалах. Это растение выносливое и достаточно неприхотливое. Чайный куст может приспособиться к разнообразным климатическим условиям, выносит жару и холод. Он не подвержен «эпидемическим» заболеваниям, которые представляют большую опасность для многих тропических и субтропических культур. Растение долговечно — кусты могут жить и плодоносить более 100 лет.

В Китае чай был введен в культуру в середине IV века, в Японии он стал известен

лишь спустя 500 лет, примерно в это же время распространился в Корею. В начале XVI века чай проник в Европу благодаря португальским морякам.

В наше время чай возделывают в промышленных масштабах более чем в 30 странах мира.

## Культура чая в Китае

Родиной чая называют, как правило, Китай. Именно здесь впервые обратили внимание на тонизирующее действие отвара из листьев этого растения и стали его выращивать.

Первые упоминания о чае исследователи находят в китайских рукописях, возраст которых более 3000 лет. В VIII веке нашей эры Лу Юй создал знаменитый «Трактат о чае». Он считал, что первым чайный напиток стал употреблять китайский император Шэнь Нун, который занимался изучением различных растений и принимал множество ядов. В качестве противоядия он пил горький настой — зеленый чай.

Китайцы считали зеленый чай лекарством и использовали сначала только для лечения больных. Позже чайные листья стали применять в религиозных обрядах и лишь в VII веке до нашей эры чай стали подавать при дворе им-

**Существует легенда о том, что чайный куст вырос из брошенных на землю глазных век китайского монаха, который отрезал их в гневе на самого себя из-за того, что заснул во время медитации.**

ператора высоким особам. Постепенно этот напиток распространился и среди простых китайцев. Его принесли путешествующие буддистские монахи, которые пили чай во время бесед со своими учениками.

Буддисты создали целую философию чая — дао чая. Они считали, что этот напиток помогает человеку познать свой внутренний мир,

**В XVIII веке в Китае уже было известно более 100 сортов чая, он стал самым популярным напитком. Во время чаепития у китайцев принято говорить гостям: «Пробуя вкус настоящего чая, вы пробуете вкус самой жизни».**

проникнуть в суть самого себя и всего мироздания.

В III веке нашей эры чайное дерево начали выращивать на плантациях. Через несколько веков из высокого дерева в результате селекции получили куст, чтобы было удобнее собирать листья.

К концу V века относятся упоминания о фактах обмена чая на границах Китая. Напиток начал свое движение по Великому шелковому пути, распространяясь в Монголии, на Тибете.

В VIII веке были изданы специальные законы, которые регламентировали способ выращивания и заваривания чая. Чаинки следовало сначала растирать в порошок, затем смешивать с горячей водой один к одному, взбивать венчиком из бамбука и только потом заваривать. После этого в Китае стали изготавливать фарфоровую посуду с глазурью на внутренней стороне. В такой чашке

очень хорошо виден цвет напитка и можно определить зависимость вкуса и аромата чая от его цвета.

Китайцы стали следить за изменением окраски чайного листа во время выращивания растения и поняли, что именно молодые листья лучше всего подходят для заваривания напитка. Все это благотворно сказалось на производстве чая.

В VII–X веках, во времена династии Тан, наибольшей популярностью пользовался порошок чай. При его заваривании в воду добавляли соль, в результате чего вкус напитка значительно отличался от привычного нам.

В Китае часто устраивались так называемые чайные турниры, на которых соревнующиеся должны были определить различные сорта чая и дать им оценку.

В XIII–XIV веках китайский народ находился под татаро-монгольским игом, большинство чайных плантаций было уничтожено, в результате чего культура чая угасла. Известно, что Марко Поло во время своего пребывания в Китае даже не пробовал чая. Но через некоторое время чайные кусты опять начали выращивать. Тогда напиток стали заваривать по-другому: опускали в кипящую воду целые листья.

В XVII–XVIII веках началась активная чайная торговля с Европой. По мере развития производства чай все шире и шире расходился по миру.

## Культура чая в Японии

В Японию зеленый чай попал лишь в IX веке. Его привезли буддистские монахи из Китая, Кореи и Индии, а также японские путешественники, посещавшие Китай. Чай высоко ценили, называя драгоценным напитком. Японские буддисты создали обряд под названием «инча» — религиозную церемонию, после кото-

**Японский монах Эйсай в XII веке написал первую специализированную книгу о чае, которая называлась «О пользе для здоровья от питья чая». Автор отмечает, что этот напиток — замечательное чудодейственное средство для продления жизни и поддержания здоровья человека.**

рой проводилось массовое чаепитие. Спустя 200 лет японцы стали выращивать чайные кусты при монастырях. Напиток использовали в религиозных церемониях и применяли для лечения. Способ заваривания чая отличался от китайского. Чайные листья сперва растирали в порошок в фарфоровых ступках, засыпали в предварительно нагретый сосуд и заливали горячей, но не

кипящей водой. В Японии больше ценили аромат чая, а не вкус.

В XII–XIV веках в связи с усилением влияния дзен-буддистских монастырей чай становится популярным не только среди монахов, но и среди аристократов, самураев и горожан.

Японская чайная церемония была разработана дзен-буддистским монахом. Ее назы-

вали «ча-но-ю», что означает «горячая вода для чая». В 1484 году чайная церемония была официально признана государством и стала постепенно приобретать популярность среди аристократии.

## Культура чая в Англии

Китай начал активно торговать чаем с V века. По Великому шелковому пути чай попадал в Афганистан, Персию и Рим. Затем он распространился в Индии, Шри-Ланке, Корее и Индонезии.

Европейцы попробовали чай лишь в XVI веке, когда его привезли португальцы, открывшие морской путь в Китай.

В Англии чай впервые попробовали в 1662 году. Его преподнесли в дар королю Чарльзу II купцы Ост-Индской компании в честь свадьбы с португальской принцессой Катариной Браганза.

И с этого времени чай стал модным напитком при дворе. Простые люди пили его в кофейных домах, которые были очень популярны.

К середине XIX века потребление чая в Англии выросло в 15 раз. В стране создавались специальные чайные сады, где можно было погулять, послушать музыку и выпить чаю прямо на траве.

**В Индии люди долгое время считали чай наркотиком в связи с его мощным воздействием на организм.**