



**Здоровый Образ Жизни**  
*и долголетие*

# ВАС ИЗЛЕЧИТ ЧАЙ

**черный зеленый красный**



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2009

УДК 641/642

ББК 53.51

B19

*Составитель Н. М. Сухинина*

B19      **Вас излечит чай. Черный, зеленый, красный /**  
[сост. Н. М. Сухинина]. — М. : РИПОЛ классик,  
2009. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголе-  
тие).

ISBN 978-5-386-01682-1

В книге рассказывается о лечебных свойствах одного из самых популярных напитков в мире — чая. Предлагаются рекомендации по его выбору и приготовлению, а также рецепты лечения различных заболеваний с помощью чая.

УДК 641/642

ББК 53.51

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

© ООО Группа Компаний

ISBN 978-5-386-01682-1

«РИПОЛ классик», 2009

# Введение

Чай является одним из самых распространенных напитков — его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. Не является исключением и Россия: несмотря на то что в условиях нашего климата чай вырастить невозможно, он все же является одним из самых любимых напитков. Многие люди не представляют своей жизни без чая. Его употребляют с сахаром, вареньем, молоком, лимоном, медом, малиной, даже с солью и топленым маслом.

К достоинствам этого напитка необходимо отнести его великолепный вкус (если, конечно, чай приготовлен правильно). Кроме того, он обладает тонизирующим действием. Некоторые используют чайный настой и в качестве лекарства: делают примочки на глаза для снятия раздражения, пьют от простуды или при отравлении. Однако этим знания лечебных свойств чая, как правило, исчерпываются. Мало кто знает, что чай может принести облегчение при головной боли или болезненных менструациях, а также о том, что на Востоке его издавна используют для лечения водянки и многих других заболеваний.

В этой книге сделана попытка подробнее ответить этот вопрос. Кроме того, рассказывается о выращивании, видах и различных сортах чая. Приводятся сведения о том, как правильно выбрать чай, чтобы он принес пользу, а не

вред. Описываются всевозможные способы приготовления чая, чтобы он не потерял своих лечебных свойств. Рассказывается об истории и способах выращивания чая, пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этом напитке.

## Чай — вкусный и полезный напиток

Такое простое на первый взгляд слово «чай» заключает в себе не одно понятие, и вряд ли получится сразу, не задумываясь, дать ему однозначное и емкое определение. В самом деле, чай — это и растение из рода камелий, и собранные листья этого растения, и получаемый в результате обработки этих листьев продукт, и, конечно, приготовленный из этого продукта напиток. И во всех этих состояниях чай обладает разным химическим составом.

Дело в том, что в процессе обработки многие содержащиеся в свежих зеленых листьях вещества изменяют свои качества или вовсе их утрачивают, а вместо них появляются другие. Например, при ферментации полностью исчезает горький вкус танина, и чайный лист обогащается ароматическими соединениями с цве-

**В сочинениях древних китайских философов чай упоминается под самыми разными названиями: «тсе», «тоу», «чунг», «минг», а также «ча», что переводится как «молодой листок» (дело в том, что для приготовления самого вкусного напитка нужно брать самые молодые и свежие листья чайного куста). Из Монголии пришло слово «цай», которое впоследствии стало звучать более привычно для русского слуха — «чай».**

точными и фруктовыми запахами. Но, разумеется, когда говорят о химическом составе чая, как правило, подразумевают окончательное его воплощение — напиток.

С давних времен люди открыли целительные свойства чая, обнаружив, что он прогоняет сон и придает бодрость. Существует одна древняя китайская легенда, которая не хуже реальных исторических событий подтверждает этот факт.

Согласно этой легенде, некий буддийский монах, исполняя обряд, не выдержал и заснул, а проснувшись, в отчаянии отрезал свои веки и бросил их на землю. На этом месте и вырос первый чайный куст, из листьев которого китайцы приготовили напиток, придающий необыкновенную бодрость (кстати, значения слов «бодрость» и «чай» в китайском языке почти тождественны, так как они обозначаются одним иероглифом). С тех пор все монахи начали употреблять чай во время исполнения религиозных ритуалов.

Безусловно, тонизирующий эффект — одна из главных причин, по которой так любят и ценят чай. Такой эффект достигается прежде всего за счет кофеина, который содержится в чайных листьях в большей концентрации, чем где-либо еще (4–5%). Даже зерна кофе содержат меньшее количество вещества. Но в сочетании с чайным танином он действует намного мягче, а потому не оказывает вредного влияния на организм.

Благодаря кофеину чай положительно действует на мозг, повышает умственную активность и даже улучшает творческий процесс. Но при этом в отличие от кофе или алкоголя чай не вызывает угнетения и депрессии, наступающих вслед за возбуждением, поэтому пить его можно практически в любых количествах.

Тонизирование — не единственное полезное свойство чая. Известно, что в древности философы и алхимики считали этот напиток одним из основных компонентов магического эликсира бессмертия. И, как выяснилось, не без оснований. Конечно, вечной жизни чай не дает, зато может эффективно использоваться для лечения и профилактики многих болезней. В некоторых странах изначально чай применяли не как напиток, а как универсальное целительное средство. Дело в том, что он содержит огромное количество витаминов и других полезных для организма веществ.

Среди витаминов, содержащихся в чае, на первом месте стоит витамин А, или каротин, крайне полезный для зрения и применяемый для профилактики и лечения многих заболеваний глаз. Не менее богат этот напиток витаминами группы В, оказывающими благотворное влияние на нервную и эндокринную системы, а так-

**Многие замечали, что чай, помимо всего прочего, стимулирует еще и творческую активность. К примеру, Лев Толстой высказывался о «напитке бодрости» следующим образом: «Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души».**

же на внешний вид и состояние кожи. В немалом количестве чай содержит витамин Р, способствующий накоплению в организме и лучшему усвоению витамина С (который тоже имеется в составе чайного настоя). Но главная функция этого витамина состоит в том, что он укрепляет стенки сосудов, тем самым предотвращая незначительные кровоизлияния.

Одним из основных компонентов чая является танин — дубильное вещество, содержащее катехины. Чайный танин совершенно особенный по своим химическим свойствам, он сильно отличается от полученного искусственным путем и является намного полезнее.

Именно танин влияет на вкус и аромат напитка, в конечном счете определяя его качество и придавая чаю терпкий, немного горьковатый вкус. В наибольшей степени этими качествами обладают южные чаи (индийский и цейлонский), поскольку в них содержание дубильного вещества выше.

В процессе обработки чайных листьев количество танина сокращается, но зато при этом образуются ароматические соединения, придающие чаю запах апельсина, лимона, розы и т. д.

Спектр полезных свойств танина очень широк. Во-первых, он производит действие, сход-

**Целебные свойства чая были открыты в 2737–2697 гг. до н. э. По одной из легенд, это открытие принадлежит величайшему императору Шен Нуну, вошедшему в историю под именем Божественного Целителя. Около III в. н. э. в письме одного из китайских аристократов чай упоминался как заменитель вина.**

ное с витамином Р. Кроме того, он обладает сильным антибактериальным свойством, и концентрированный настой чая способен уничтожать даже таких опасных микробов, как дизентерийная палочка. В силу этого чай очень хорошо способствует работе органов пищеварительного тракта.

В небольшом количестве присутствуют в чае эфирные масла. Они не только насыщают напиток разнообразными цветочными и фруктовыми ароматами (хотя большая их часть утрачивается при обработке), но и предотвращают многие заболевания почек. К примеру, известно, что китайцы, лучше всех в мире владеющие технологией приготовления напитка, в наименьшей степени страдают мочекаменной болезнью.

Помимо этого, в состав чая входят белки, углеводы, аминокислоты, пектины, минеральные вещества и многие необходимые для жизни микроэлементы. Концентрация этих веществ выше всего в зеленом чае, поскольку он не так долго, как другие разновидности, подвергается термической обработке и ферментации, а потому сохраняет большее количество полезных свойств.

Таким образом, можно сказать, что чай положительно влияет на все системы организма,

**Начиная с 800-х гг.  
чай стал завоевывать  
популярность в Япо-  
нии. Поначалу он  
воспринимался  
среди японцев  
как ритуальное сна-  
добье жрецов и мо-  
нахов. Прошло  
несколько десятиле-  
тий, прежде чем  
японцы открыли це-  
лебные свойства чая  
и начали принимать  
его как лекарство.**

а в результате улучшения общего физического состояния часто наступает и моральное удовлетворение, и душевный покой. Наверное, все же не зря было принято пить чай во время исполнения буддийских религиозных обрядов: крепкий настой не только прогонял сон, но и помогал отрешиться от ненужных мыслей и сосредоточиться на главном. С этим связана, вероятно, и традиция сопровождать чашкой чая сложные и деликатные дипломатические переговоры.

Но все же не стоит злоупотреблять напитком, не обращая внимания на пропорции и правила заваривания, потому что при неправильном применении чай может стать вредным. К примеру, очень опасными могут оказаться последствия неправильного хранения чая: он способен хорошо впитывать пары различных ядовитых веществ, что порой приводит к отравлениям.

Кроме того, было замечено, что слишком крепкий чай обладает противоположными свойствами: он вызывает не бодрость, а, наоборот, сонливость. Некоторые даже пытаются добиться от этого напитка эффекта, сходного с наркотическим (хотя полагать, что в чае содержатся наркотические вещества, было бы большой ошибкой).

Слабый настой тоже не полезен: в холодном виде он просто подкрашивает воду, не оказывая никакого воздействия на организм, а в горячем может вызвать ожог слизистой обо-