

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

ЧАЙ  
ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ  
ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Л Е К А Р С Т В О  
О Т В С Е Х Б О Л Е З Н Е Й

Составитель Ю. Николаева



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642

ББК 36.98

Ч-12

*Составитель Ю. Н. Николаева*

**Ч-12 Чай, травяные настои, чайный гриб.** Лекарство от всех болезней / [сост. Ю. Н. Николаева]. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 192 с. — (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-03737-6

Чай является одним из самых распространенных напитков — его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. А на основе чая (чайной заварки и сахара) изготавливают вкуснейший чайный квас — похожую на лимонад, насыщенную углекислотой шипучку. Помимо великолепного вкуса, эти напитки обладают профилактическими и лекарственными свойствами, и чай и чайный гриб, без сомнения, можно считать домашними помощниками, порой способными заменить врача и приблизить момент выздоровления.

В этой книге мы попытались более подробно рассказать о профилактических и лечебных свойствах чая и чайного гриба. Кроме того, здесь вы найдете сведения о выращивании, видах и различных сортах чая, о способах приготовления чая и чайного кваса, при которых не теряются их лечебные свойства. В книге пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этих напитках.

**УДК 641/642**

**ББК 36.98**

*При составлении данного издания использовались материалы ООО «Софит-Принт»*

© ООО Группа Компаний  
ISBN 978-5-386-03737-6 «РИПОЛ классик», 2011

## 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 чайные кусты вырастить невозможно, чай 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. А на основе чая (чайной заварки и сахара) изготавливают вкуснейший чайный квас — похожую на лимонад, насыщенную углекислотой шипучку.

Помимо великолепного вкуса, эти напитки обладают профилактическими и лекарственными свойствами, и чай и чайный гриб, без сомнения, можно считать домашними помощниками, порой способными заменить врача и приблизить момент выздоровления. Так, чайный гриб (и это уже доказано) способствует быстрому излечению от инфекционных заболеваний — таких, как дифтерия, скарлатина, брюшной тиф; помогает восстановить слух, лечит глазные заболевания и ряд внутренних болезней. В народной медицине его исполь-

зуют при лечении геморроя, фурункулеза, туберкулеза, неврастении, применяют наружно для промываний, полосканий и примочек. Хотя основное действие этого напитка все же профилактическое.

Кто не знает о том, что чай обладает тонизирующим действием? Однако немногим известно, что чай может принести облегчение при головной боли или болезненных менструациях, что, например, на Востоке его издавна применяют для лечения водянки и многих других заболеваний.

В этой книге мы попытались более подробно рассказать о профилактических и лечебных свойствах чая и чайного гриба. Кроме того, здесь вы найдете сведения о выращивании, видах и различных сортах чая, о способах приготовления чая и чайного кваса, при которых не теряются их лечебные свойства. В книге пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этих напитках.

**ЧАЙ**  
**ЧЕРНЫЙ, ЗЕЛЕНый, КРАСНЫЙ**



---

## Общие сведения о чае

### Чай — вкусный и полезный напиток

Такое простое на первый взгляд слово «чай» включает 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 цветочными 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 также 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 более полезным.

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,