

Ирина Пигулевская

ФИТОЧАЙ

полезное удовольствие

Лечебные, профилактические
и очень вкусные настои, отвары, соки, чаи
для поддержания красоты и здоровья



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 615.89
ББК 53.59
П32

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
Я.А. Галеевой*

П32 Пигулевская И.С.
Фиточай. Полезное удовольствие. Лечебные, профилактические и очень вкусные настои, отвары, соки, чай для поддержания красоты и здоровья. — М.: Центрполиграф, 2017. — 223 с.

ISBN 978-5-521-85587-2

Существует огромный мир лекарственных растений, сок, настоев или отвар которых не только обладает великолепным ароматом и вкусом, но и избавляет от различных заболеваний! Эта книга дает огромное количество рецептов душистых, полезных фиточаев и коктейлей: лечебных, поддерживающих, профилактических, которые не просто доставят удовольствие, но и принесут колоссальную пользу вашему организму. Выпив чашку чая с шалфеем, вы почувствуете прилив бодрости; ромашковый настой позволит вам полностью расслабиться; отвар чабреца помогает избавиться от паразитов; чай с мятой снимет головную боль...

Попробуйте целебные отвары и коктейли, они станут вашими верными помощниками в деле поддержания красоты и здоровья, ведь в них живительная сила и энергия природы. Родные, знакомые с детства крапива и иван-чай, брусника и малина, душица и липа, одуванчик и мать-и-мачеха отдадут вам свою силу. Как правильно собрать растения, сохранить их и приготовить целебные напитки — вы узнаете из этой книги.

Будьте здоровы!

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-521-85587-2

© «Центрполиграф», 2017



ПРЕДИСЛОВИЕ

Отвары, настойки, травяные чаи — это напитки, которые известны с древнейших времен. Испокон веков составлялись травяные сборы, тонизирующие по утрам, снимающие усталость и помогающие легко заснуть вечером. Такие сборы помогали избавиться от болезней, восстанавливали запас полезных микроэлементов и витаминов в организме. Многие из старинных рецептов фиточаев до сих пор пользуются успехом как в кулинарии, так и в медицине.

Травяные чайные сборы разнообразны как по назначению, так и по составу. В них, кроме трав, могут входить практически все составляющие целебных и ароматических растений — почки, коренья, плоды. Часто в фиточай включают и традиционный, содержащий кофеин чай. В такие сборы может быть включено до 10 компонентов.

История чая связана с Китаем, в других местах заваривали другие травы и кустарники. Сейчас, когда стало возможно заготавливать и перевозить продукты на самые дальние расстояния, мы получили возможность попробовать эти напитки. И листья чайного куста, и суданскую розу (гибискус), и ройбуш (ройбос), и матэ, и лапачо, и каркаде, и многое-многое другое. Каждое из растений имеет свое действие и свои свойства. Кроме того, их можно пить как отдельно, так и в сборах, а это открывает поистине безграничные возможности как для наслаждения вкусом, так и для оздоровления организма.



Лекарственные настои и отвары, в принципе, можно тоже рассматривать как фиточаи, ведь часто они состоят из тех же трав, что мы завариваем как заменитель чая. Этим травам и растениям посвящен отдельный раздел, где будет рассказано об их пользе, а также о том, как лучше заготавливать сырье, чтобы максимально сохранить эту пользу. Кроме того, многие из этих трав, кустарников или деревьев издавна выращиваются в садах и огородах, а другие начали выращивать не так давно, но постепенно они тоже входят в культуру. Так что листья, почки, цветки этих растений можно просто заваривать для вкуса, а можно пить постоянно, курсом, и тогда они будут оказывать лечебное воздействие.

Последний раздел книги будет посвящен применению травяных чаев, настоев и отваров в лечении определенных заболеваний.



ЧАЙ И ДРУГИЕ КУСТАРНИКИ

Согласно исторической книге-энциклопедии «Канон о чае», появлению этого чудесного напитка люди обязаны древнему правителю Поднебесной — Шэнь Нуну, который обнаружил чайный куст по воле случая. История чая насчитывает почти 5 тысяч лет.

Шэнь Нун считается вторым в истории государем древнего Китая. В переводе на русский его имя звучит как «божественный земледелец» — он заложил в тогдашнем обществе основы сельского хозяйства и медицины. Также его называют «царем лекарств».

Легенда гласит, что Шэнь Нун ходил в горы и пробовал на вкус разнообразные травы, чтобы определить, какое действие каждая из них оказывает на организм человека, и каждый день он отравлялся, по меньшей мере, 72 ядами. Однако государь выжил благодаря тому, что перед своими опытами жевал чайный лист.

А нашел он это растение так. Однажды Шэнь Нун попробовал какую-то ядовитую траву и сразу же почувствовал сухость языка и вкус конопли во рту. Он сел отдохнуть под большим деревом, как вдруг ветерок принес к его ногам несколько гладких темно-зеленых листочков. Древний правитель механически положил листики в рот и по привычке начал жевать их. Однако неожиданно они стали выделять аромат, который, смешавшись со слюной, мгновенно увлажнил рот. Шэнь Нун тут же ощутил подъ-



ем душевных сил, и физическое недомогание исчезло так быстро, что он и глазом моргнуть не успел.

Обычай чаепития существует в Китае уже почти 5000 лет. Во время династии Чжоу, до 771 г. до н. э., чай в основном использовался как подношение к жертвенному алтарю. Позднее, с 770 по 476 гг. до н. э., свежие чайные листья употреблялись в пищу как зелень. В период Воюющих царств (476—221 гг. до н. э.) чай использовался как лечебное средство.

400 лет спустя, во время династий Цинь и Хань, чайный напиток стал частью трапезы, а угощать чаем гостей стало признаком радушия и вежливости.

Ко времени династии Тан (618—907 годы н. э.) чай стал популярным в народе и постепенно его стали употреблять как повседневный напиток, а не лекарство. Обычай чаепития распространились по всей Поднебесной, как среди богатых, так и бедных.

Согласно китайским преданиям, чай обладает десятью целебными свойствами:

- придает бодрость и силу;
- улучшает самочувствие в жару;
- снимает усталость и головную боль;
- успокаивает;
- отрезвляет;
- способствует выведению из организма токсинов;
- утоляет чувство голода;
- помогает при переваривании жирной пищи;
- развивает интеллект;
- формирует самосознание и продлевает жизнь.

Черный, зеленый, желтый и красный чай делаются из одного и того же сырья, но различаются степенью ферментации. Черный чай — полностью ферментированный, зеленый чай — совсем не ферментированный, желтый и красный чай занимают промежуточное положение между ними. Желтый содержит до 30 % ферментированного листа, красный — 50—80 % ферментированного листа. Разные



процессы переработки дают разный результат: эти чаи различаются по внешнему виду, вкусу и аромату.

Однако в мире существуют и другие виды чайных напитков. Они являются традиционными для народов стран Южной Америки и Африки, а в последние годы покоряют и другие континенты. Среди наиболее известных можно назвать матэ, лапачо, катуабу, ройбуш и каркадэ. Однако список их можно продолжать и продолжать.

МАТЕ

Это напиток, который готовится из высушенных стебельков и листьев падуба — дерева, произрастающего в Парагвае, Аргентине и Уругвае. Есть свидетельства того, что индейцы употребляли матэ еще в 7-м тысячелетии до н. э.

По легенде светлокожий и синеглазый бог Пайа Шаруме (или Пайя Шуме по другим версиям) со своей свитой путешествовал и остановился на ночлег в хижине, затерянной в лесах. Хозяева, старик и его несравненной красоты дочь, отдали им все свои скудные припасы. За это Пайа Шаруме отблагодарил старика. Узнав, что тот прячет дочь от людей, он пообещал превратить ее в растение, наделенное волшебными свойствами, которое полюбит весь мир. Так появилось Ка-а, листья которого дарили силы и исцеляли болезни.

Когда на континент прибыли европейцы, то они отнеслись к матэ очень отрицательно. Иезуиты заклемили напиток как греховный и дьявольский и запретили его употребление. «Йербой», что значит «трава», матэ называли именно испанские иезуиты, так как увидели его уже в виде порошка. Однако рядовые испанцы-колонизаторы постепенно распробовали напиток и привыкли к нему. Так что иезуиты смирились, а потом и возглавили торговлю матэ в Европе, так что в Старом свете его стали называть «Настой иезуита». Торговля практически прервалась в XIX веке, когда по Латинской Америке прокатилась волна войн и революций, и возобновилась лишь в 30-х годах XX века.



Падуб парагвайский — ветвистый древовидный кустарник с гладкой белесой корой, который в дикой природе вырастает до 15 метров высотой. Но на плантациях деревья обрезают, чтобы сформировать кусты высотой до двух метров, так легче собирать с них побеги.

Это растение распространено в сельве Парагвая, Южной Бразилии и части Аргентины. Ботаники относят его к падубам, фармацевты называют растение *Mate Folium*, а исконные обитатели сельвы, индейцы кечуа и гуарани — Ка-а. Мате или йерба — это название собственно напитка, полученного из кустарника.

Сначала собирают молодые побеги растения, обрывая стебли с листьями. Потом веточки тщательно просушивают при очень высокой температуре. Это занимает длительное время. Высушенный продукт дробят и измельчают до получения очень сухого порошка.

Мате содержит практически все жизненно необходимые человеку витамины и минералы. Этот напиток обладает выраженными антиоксидантными свойствами, то есть способствует долголетию. Мате помогает выработке серотонина (гормона радости), снижает холестерин, укрепляет сердце и сосуды и способствует снижению веса.

В нем содержатся витамины А, С, Е, Р, все витамины группы В, магний, кальций, железо, медь, сера, никотиновая кислота, пантотеновая кислота и многое другое. В мате есть матеин, который, будучи аналогичным по действию кофеину, лишен его побочных эффектов, таких как повышенное сердцебиение, дрожание рук и нервная дрожь. Матеин — стимулятор физической и психической активности человека, причем мягкого действия и не вызывающий привыкания. Он помогает человеку оставаться свежим, собранным и одновременно улучшает сон. Мате значительно снижает проявления депрессий, неврозов, тревожных синдромов.

Еще этот напиток повышает уровень липопротеинов высокой плотности в крови («хорошего холестерина»)



и уменьшает количество «плохого», что служит лучшей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов онкологии.

Есть только одно «но»: не следует пить мате при температуре кипятка, это вредно для слизистой пищевода и желудка.

Мате обладает ярко выраженным ароматом и горьковато-сладковатым вкусом. Для заваривания используется специальный сосуд — калебаса (калебас, калабас), который делают из особого вида тыквы. Для сохранения витаминов и полезных веществ мате заваривают остывшей до 80 градусов водой и пьют через специальную трубочку с ситечком, которая называется бомбилья. Сейчас кроме тыквенных изготавливаются деревянные, металлические и даже пластиковые калебасы. Трубочка-бомбилья всегда из металла, нержавеющей стали или серебра, хотя когда-то это был просто полый стебель растений. Бомбилья прямая или изогнутая, но она всегда заканчивается более плоским, по сравнению с остальной трубочкой, и широким ситечком.

Только что купленную калебасу надо подготовить. Знатоки и ценители делают это разными сложными способами. Но самый простой такой: засыпать в калебасу мате, примерно 2/3 объема сосуда, залить горячей водой, но ни в коем случае не кипятком. Не накрывая, оставить калебасу на день, а потом вылить настой и аккуратно, желательнее мягкой тряпочкой, вычистить калебасу.

Как правильно заваривать мате: положить в калебасу порошок мате на 2/3 объема калебасы. Закрывать ее ладонью и слегка встряхнуть. Крупные частички порошка упадут на дно. Наклонить калебасу, чтобы вся заварка аккуратно сыпалась к одной стенке. Вставить в пустоту под другой стенкой бомбилью и плавно вернуть калебасу в вертикальное положение. После этого горячей, но не кипящей водой (идеальная температура +70—80 градусов) аккуратно залить заварку, но не полностью, а до уровня пересечения порошка и бомбильи. При этом отверстие бомбильи нуж-



но заткнуть пальцем, чтобы в трубочку не попали сухие частички заварки. Подождать минутку-другую, чтобы заварка полностью увлажнилась и слегка спрессовалась, а затем аккуратно долить воду почти до верха калебасы. В процессе заваривания мате бомбилью не сдвигают и не размешивают ей заварку!

Мате пьют, заваривая одну порцию порошка много раз (до 10—12). Говорят, что самый вкусный мате после четвертого заваривания. По желанию можно добавлять сахар или патоку в напиток, молоко или лед, можно даже варить мате. Правда, тогда потребуется специальный кувшинчик для варки, пава.

Если калебаса используется редко, то после питья мате надо вымыть калебасу и бомбилью и поставить калебасу горлышком вниз, чтобы вода свободно стекла по стенкам. А если мате пьется каждый день, то калебасу можно не мыть, а лишь ополаскивать, хранить влажной, дополнительно подчищая перед каждой заваркой.

Помимо несомненной пользы мате может и навредить. Напиток не зря рекомендуют заваривать не крутым кипятком, а немного остывшим. Кипяток пить вредно для слизистой. Если пить очень много мате, это может вызвать уменьшение потоотделения и, как следствие, сухость кожи. При заболевании легких большое количество мате противопоказано, так как это может вызвать обострение заболевания.

Сейчас в магазинах продаются самые разные виды мате. Бывают с лекарственными травами (*compuesta*). Выдержка сырья не более 1,5 лет. К собственно мате добавляют липу, мяту, Melissa, цветы мандарина и апельсина, шалфей. Содержание листьев не меньше 65%.

Мате с вкусовыми добавками (*saborizada*). Выдержка 1,5 года. Отличается свежим фруктово-ягодным послевкусием. В составе могут быть фрукты и ягоды или же ароматические масла.

Такие варианты мате можно сделать и дома, добавляя различные травы или фрукты по вкусу.