

## Друзья, не жалейте заварки! |

Автор: Елена Ткачук, [Женева](#) , 01.09.2009.



Чайку не желаете?

В жарких странах, от Сенегала до Узбекистана, хорошо знают, что чай гораздо эффективнее так называемых прохладительных напитков.

Китай подарил ему имя еще задолго до н.э. Япония – силу, добавив его в рацион самураев. Известность же пришла в середине 17 в., когда он прочно обосновался в Европе и его целебные свойства оказали чудотворное действие на подагру Людовика XIV. Однако вырастить его так и не удалось - парижский климат ему не подошел. Когда-то в Англии он составил конкуренцию алкоголю, а сегодня вся страна словно поселилась на страницах Льюиса Кэрролла, когда время навсегда остановилось на пяти часах (five o'clock) и герои были вынуждены совершать вечную церемонию...чаепития. Итак, речь в нашей статье пойдет о чае.

О свойствах чая можно писать бесконечно, его оттенки разнообразны – белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный, а число сортов и ароматов не поддается описанию. Конкретнее мы остановимся на лечебных свойствах этого божественного напитка.

Строение и свойства чайного листа воспаляли умы ученых на протяжении многих столетий. Были открыты различные соединения, о которых речь пойдет ниже, но чай по-прежнему остается загадкой, и некоторые его составляющие так и не были раскрыты. Чем моложе чайный лист, тем элитнее считается чай.

Известно, что чай богат полифенолами, сильнейшими антиоксидантами, обладающими противовоспалительным, кровоостанавливающим, противоотечным и бактерицидным действием, используемым в заживлении ран. Особенно ими богаты белый и желтый чаи, но наиболее полный их состав содержится в зеленом чае. Эти соединения также улучшают механизмы адаптации нашего организма, активные в период стрессов. Полифенолы укрепляют кровеносные сосуды, снижая проницаемость их стенок. Они также способствуют выведению из нашего организма тяжелых металлов, кислот, щелочей, а также радиации и вредных лекарственных средств при передозировке. Так, зеленый чай рекомендуется пить сидя за компьютером, он уменьшает вредное излучение, идущее от экрана.

Уже доказано, что катехины, другие антиоксиданты, входящие в состав чая, особенно зеленого, обладают противораковыми свойствами и способны подавлять рост некоторых опухолей путем замедления деления злокачественных клеток. Они также способствуют поддержанию баланса липидов в крови и сжигают плохой холестерин, восстанавливают нормальную флору кишечника, улучшая тем самым пищеварение. Известен и тот факт, что катехины эффективно влияют на вирусы гриппа и герпеса, что делает их сегодня особенно актуальными. Эти вещества активно борются против многих болезнетворных микроорганизмов, даже таких известных, как стафилококки и стрептококки.

В состав чая входят такие важные микроэлементы, как калий, кальций, железо, магний, марганец и цинк. Они способствуют нормальному функционированию сердечной мышцы, печени, органов половой сферы и отвечают за состояние кожи, волос и ногтей.

Витамины также являются чайными составляющими. Витамины группы В способствуют нормализации работы нервной системы, оказывают успокаивающее действие и поддерживают интеллектуальные способности головного мозга, их, как правило, назначают после сильного алкогольного опьянения или во время ... стрессов. Витамин Р обладает антиаллергическим свойством, а витамин С поддерживает необходимый энергетический тонус и стимулирует наш иммунный статус. Разгрузочные чайные дни входят в состав многих известных диет.

Чай содержит кофеин в гораздо меньших количествах, чем сам кофе, и поэтому обладает именно тем мягким тонизирующим эффектом, который нам так необходим.

Чайные церемонии полезны каждому. При сердечно-сосудистых заболеваниях они нормализуют артериальное давление и устраняют сосудистый спазм, способствуют обмену веществ. Благодаря чаю происходит снабжение мозга кислородом, путем его воздействия на сосуды, сердце и лёгкие, что соответственно и улучшает работу мозга. Но, к сожалению, наравне с эффективностью чай может оказывать и совершенно противоположное действие. Так, например, нельзя пить слишком крепкий чай, богатый вяжущими таннинами и кофеином, это будет способствовать чрезмерному возбуждению, стрессу, бессоннице и плохому цвету лица. Чай, выпитый на голодный желудок, а также горячий, практически обжигающий напиток может способствовать нарушению желудочно-кишечного баланса. Долгое заваривание чая и длительное, а иногда и многократное использование заварки запрещено. Оно ведет к исчезновению полезных веществ, распространению бактерий и скоплению вредных элементов, входящих в состав чая. То же касается и вчерашнего чая. Кстати, чай может расщеплять многие

медикаменты, так что будьте бдительны. К вредным свойствам чая можно отнести и его легкое наркотическое воздействие. Все же остальные вредные свойства чая будут напрямую зависеть от его качества, употребляемого количества, срока годности и неправильного хранения.

В жаркие летние дни чай способствует терморегуляции, повышая потоотделение, вместе с тем предохраняя нас от обезвоживания. Он способен понизить температуру тела на 2 градуса всего за 10 минут!

Необходимо заметить, что вся вышеперечисленная информация касается, естественно, настоящего рассыпного чая, который несомненно дороже чая в пакетиках, но и бесспорно полезнее последнего. В пакетиках содержатся консерванты, чай измельчен до неузнаваемости и содержание антиоксидантов в нем минимальное. Пакетики доступны и удобны на скорую руку, но абсолютно бесполезны. Это касается и холодного чая, выпускаемого несколькими марками.

Сегодня чай производится и в Южной Америке и в Африке, в Малайзии и на Маврикии. На Корсике попытки посадить чай не увенчались успехом. А может ли произойти чудо, и в Швейцарии тоже появятся свои чайные плантации? Во всяком случае, швейцарский аптекарь и натуропат Петер Опплигер настроен оптимистично. Именно он создал первую в Швейцарии плантацию чая в местечке Monte Verita, расположившемся на высоте Асконы (кантон Тичино). Климат и благодатные почвы этих мест, надеемся, позволят собрать здесь первый в стране урожай.

[алкоголь](#)

---

**Source URL:** <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/druzya-ne-zhaleyte-zavarki>