

Какими целебными свойствами обладает зеленый чай?

Испокон веков в странах Востока зеленый чай считается настоящим эликсиром здоровья и долголетия, из поколения в поколение передаются секреты чайной церемонии и знания о его свойствах. В России зеленый чай только начинает завоевывать популярность и уважение. Так чем же полезен зеленый чай?

Современные исследования показали, что в зеленом чае содержатся **витамины** С, Р, В, К, РР, А, D, Е, и

микроэлементы

фтор, цинк, йод, медь, марганец, фосфор, кальций.

Содержащийся в зеленом чае **витамин С**, которого в нем больше, чем в цитрусовых, является сильнейшим антиоксидантом, помогает организму бороться с различными вирусами и инфекциями, повышая иммунитет. В зеленом чае в 10 раз больше

витамина Р

, чем в черном, поэтому он оказывает огромное благотворное влияние на систему кровообращения, улучшает эластичность стенок сосудов.

Витамин К

, участвующий в образовании в печени протромбина, нужного для поддержания в организме нормальной свертываемости крови, также делает зеленый чай настоящим напитком здоровья. Кроме того, доказано, что в нем содержится такое огромное количество

катехинов

, какого нет больше ни в каком другом растении, и это позволяет зеленому чаю регулировать уровень сахара в крови.

Богатое содержание **йода** в зеленом чае оказывает положительное влияние на функционирование эндокринной системы, поэтому его полезно пить при заболеваниях щитовидной железы. А из-за высокой концентрации **фтора** в зеленом чае, хорошо полоскать рот свежесваренным чаем для профилактики кариеса, пародонтоза и дезинфекции ротовой полости.

Регулярное употребление зеленого чая – замечательная профилактика заболеваний **зрения**

,
сердечно-сосудистой системы

,
сосудов головного мозга

,
атеросклероза

,
гипертонии.

Его полезно пить при

дисбактериозе

,
пищевых отравлениях

,
колите

. Снизить риск возникновения

раковых опухолей

поможет употребление зеленого чая в размере 10 чашек в день.

При заболеваниях кровеносных сосудов часто пьют так называемый «**яичный чай**»: нужно отделить два желтка, тщательно перемешать их и влить в чашку, где находится 3-5 г измельченного зеленого чая. Затем снова все перемешать и выпить целиком, но не более 1 раза в день. Этот напиток предотвращает затвердение стенок сосудов, ведущее к атеросклерозу и снижает артериальное давление.

При заболеваниях **пищеварительной, выделительной, сердечно-сосудистой, нервной систем**

,
авитаминозах

,
накоплении токсических веществ

,
недостаточности кровообращения

,
недостатке железа

и

низком уровне гемоглобина

рекомендуется пить 1-2 стакана зеленого чая за 1-2 часа до еды с изюмом, курагой и другими сухофруктами. Во время

токсикозов

и при

укачивании

хорошо жевать зеленый чай.

Зеленый чай способен выводить из организма тяжелые металлы, шлаки, он нейтрализует электромагнитные излучения. Он ускоряет обменные процессы, способствует расщеплению жировых отложений.

Теин, чайный кофеин, содержащийся в зеленом чае, возбуждающе действует на нервную систему, что помогает мышлению, повышению настроения. Теин полностью выводится из организма, поэтому употребление зеленого чая не может вызвать появления побочных эффектов.

Также зеленый чай **способствует укреплению** сухожилий, костей; он очень полезен при заболеваниях сердца, потому что выравнивает дыхание и не вызывает учащенного сердцебиения, и поддерживает в норме уровень холестерина. Этот напиток даже предотвращает **привыкание к алкоголю**, например, для того, чтобы избежать похмелья, рекомендуется после употребления спиртного выпить несколько чашек зеленого чая.

Очень широко распространено использование зеленого чая в косметике: на его основе изготавливают омолаживающие кремы, маски, тоники для лица и шампуни. Он способен сохранять молодость и красоту кожи, улучшает цвет лица и замедляет процесс старения.

Зеленый чай **рекомендуется пить** без молока и сахара, так как их добавление снижает концентрацию полезных веществ в чае. Можно добавлять в него мед. Также очень важно помнить, что пить зеленый чай нужно свежезаваренным и использовать одну и ту же заварку не более 2-3 раз.

Очень полезен зеленый чай летом, ведь он не только прекрасно утоляет жажду, но и восполняет потери необходимых микроэлементов и очищает поры. Однако следует знать, что холодным зеленый чай лучше не пить, так как он способствует накоплению мокроты в организме.

Целебные свойства, вкус и аромат чая во многом зависят от **правильности его приготовления**. Если для заварки вы используете водопроводную воду, то обязательно отстаивайте ее несколько часов в открытой посуде. Зеленый чай нужно заваривать не крутым кипятком, а очень горячей водой, из расчета 0,5 ч. л. заварки на 1 чашку воды. Заливать заварку водой нужно в три приема: сначала на треть объема чайника, через 1-2 минуты – на половину, а еще через 2 минуты – на три четверти объема. Настаивать нужно 2-5 минут. Выпив половину чайника, остальную часть снова залейте водой.

Какими целебными свойствами обладает зеленый чай

Автор: admin

21.12.2013 11:37 -

Приятного Вам чаепития!

Автор - Екатерина Елизарова

[Источник](#)