Автор: admin
03.08.2011 14:20 -

Кто десять чашек чая пьет – тот поступает мудро?

Монах Бодхидхарме, основавший буддийское течение дзэн, удалился однажды на высокую гору, где собрался провести в медитации несколько недель. Но глаза монаха все время закрывались. И он заснул прямо во время молитвы. Проснувшийся Бодхидхарме разгневался на себя за это и, отрезав себе веки, бросил их на землю. Вскоре на этом месте вырос первый чайный куст, прогоняющий сон. Так объясняли появление чая буддисты, использовавшие чай для поддержания бодрости во время длительных медитаций.

В китайских сказаниях говорится, что первым человеком, испившим чай, стал легендарный император Шэнь Нун. Люди в древности пили простой кипяток. Однажды в чашку Шэнь Нуна упал листок из чайного куста и сделал кипяток вкусным, ароматным и бодрящим. С той поры люди стали собирать чайные листья и заваривать их в кипятке.

Но больше похожа на правду легенда, рассказывающая об открытии великолепных свойств чая обычными пастухами. Скотоводы, наблюдая за пасущимися овцами и козами, заметили, что после поедания листьев с некоторых кустов животные приобретали необыкновенную живость и резвость. Тогда люди сами попробовали собрать листья с этих кустов, высушить их и заварить в кипятке. Действие чая на организм им понравилось. С той поры и прижился чай среди людей.

Достоверно известно то, что родина чая – Юго-Восточная Азия. Там чай растет в течение всего года. Считается, что чай люди начали пить в начале нашей эры. В Европе же чай приживался очень медленно. Наверное, все слышали историю о том, как английский моряк выслал маме фунт дорогого чая. Женщина не знала, что делать с этим продуктом, и решила его сварить в подсоленной воде, а затем, остудив и заправив сметаной, подать к столу как салат.

На Руси чай впервые появился в 17 веке при царе Михаиле Федоровиче. Сухие листья чая он получил в числе даров от монгольского хана. Сначала бояре и придворные без особого удовольствия пробовали загадочный напиток, но затем чай понравился всем. Даже сам царь заявил, что получает удовольствие от бодрящей «китайской травки». Чай быстро стал популярен в нашей стране, в том числе и у простого народа. Поскольку настоящий чай, привозимый из Китая, стоил дорого, люди варили листья кипрея, известного в народе как «иван-чай». Кстати, пить чай с лимоном придумали наши

соотечественники. За что им огромное спасибо. Все-таки приятнее пить сладкий чай с лимоном, чем с солью и маслом яка, как пьют в Тибете, или с солью, маслом, молоком и мукой, как это делают в Монголии.

В наше время научно доказано, что чай не только вкусный и бодрящий, но еще и очень полезный. Польза его заключается в следующем:

1. Чай эффективен для лечения и профилактики многих сердечных заболеваний и инсультов.

2. Чай защищает от кариеса, так как содержащиеся в нем танины препятствуют образованию зубного налета и разрушительному воздействию пищи на зубную эмаль.

3. Чай улучшает умственную деятельность, память, способность перерабатывать и усваивать информацию. Японские ученые утверждают, что минимум две чашки зеленого чая в день помогут пожилым людям сохранить свою память.
4. Чай эффективен при профилактике и лечении онкологических заболеваний. Перепись населения в Японии показала зависимость заболеваемости раком от уровня потребления чая. Чем больше чая пьют люди, тем меньше среди них болеющих онкологическими заболеваниями. Намного меньше больных раком людей среди тех, кто выпивает более десяти чашек чая в день.

5. Китайские ученые утверждают, что чай оказывает благотворное действие на людей, подверженных кожным заболеваниям. Чай содержит полифенолы и танины, уменьшающие раздражение и воспаление. Страдающим кожными заболеваниями людям для достижения лечебного эффекта нужно выпивать не менее пяти чашек чая в день.

6. Чай полезен для сохранения красоты и молодости. Зеленый чай борется с морщинами. Ведь он содержит антиоксиданты и чайный катехин EGCG, способствующий реактивации клеток. Чтобы долго оставаться молодыми и красивыми, нужно пить хотя бы одну чашечку зеленого чая в день. Кроме этого, зеленый чай препятствует отложению жиров и жироподобных веществ и даже разрушает уже имеющиеся жировые отложения. Поэтому зеленый чай просто необходимо пить людям, стремящимся как можно дольше сохранять в порядке свою фигуру. Вообще-то пить

зеленый чай необходимо всем, ведь жиры откладываются и на стенках сосудов, а полезные вещества, содержащиеся в зеленом чае, препятствуют этому.

Так что пейте чай, дамы и господа! Чай вкусен и ароматен, он бодрит и придает тонус, а также способствует сохранению здоровья, молодости и красоты. Приятного чаепития!

Автор - **Оксана Манкевич**
Источник