

## ЗА СТОЛОМ

Существует легенда. Однажды китайский император повелел вскипятить себе воды. Случайно несколько листочков упали в воду. Так появился чай. Волей случая у него оказались прекрасный вкус и аромат. Потрясенный правитель тут же повелел распространить напиток по всей стране.

Со временем основные поставщики чая Китай и Япония отошли на второй план, появились новые производители. Шотландцем Тейлором было предложено превратить остров Цейлон в чайную плантацию. Теперь именно чай является предметом экономического дохода Цейлона. Весьма долг был путь чая в Россию, отсюда высота и цена. Не случайно в прошлых веках чаепитие было своеобразным символом достатка. Особенно славилось этим старая Москва. К середине XIX века в столице было более четырехсот чайных "забегаловок" и чайных магазинов.

Ученые обратили внимание, что употребление чая вместо других напитков, в частности кофе, заметно снижает уровень холестерина в крови.

# МАТРЕШКА НЕ ДЛЯ ЧАЯ

Разумное чаепитие снимает усталость, тонизирует и одновременно приводит нервы в порядок. Снижается риск стенокардии, гипертонической болезни; чай полезен тем, кто испытывает постоянные физические и умственные перегрузки, нормализует состав крови.

Возникает вполне резонный вопрос: почему чай обладает такими свойствами? Созревший чайный лист содержит около 130 веществ, среди которых эфирные масла, кофеин, танин. Кофеин придает тонус, танин — приятный вкус, эфирные масла — аромат.

Также в чае много витаминов, аминокислот, поэтому сведущие люди предпочитают чай всем новомодным лекарствам.

В настоящее время в мире выпускаются сотни сортов чая. Профессионалы выделяют несколько основных видов чая: зеленый, желтый, черный, красный.

Большой популярностью пользуются черный и зеленый виды чая. Для изготовления черного чайный лист проходит термическую



обработку, конечной целью которой является остановка ферментации в тот момент, когда содержание полезных веществ в листе максимально. Зеленый чай проходит минимальную обработку и считается наиболее полезным.

Красный и желтый чай — это малознакомые нам сорта чая. Желтый чай по вкусу близок к черному, а по освежающему действию — к зеленому. Его светлая

окраска не свидетельствует о недостаточной крепости, внешность обманчива. Красный чай также напоминает по вкусу черный, но его цвет насыщеннее. Впрочем, в нашей стране эти сорта малоизвестны, но купить и попробовать их можно в специализированных магазинах или отделах.

Впрочем, чайный вкус зависит не только от сорта. Большую роль играет искусство приготовления напитка. Дело это в

сущности несложное. Норма для черного чая — 3 грамма на чашку. Для зеленого и желтого увеличивается до 6 граммов. Чайник необходимо обдать крутым кипятком, засыпать сухой чай и залить на две трети, закрыть крышкой и сверху салфеткой. Это делают для сохранения ароматических веществ. Настаивать надо не более 4 минут (для зеленого и желтого — до восьми минут).

Иногда допускается ошибка: завариваемый чай держат под ватной матрешкой или на огне. Это ни к чему. В первом случае он будет просто преть, во втором — насыщаться вредными алкалоидами. Часто в целях экономии чай заливают водой несколько раз. Может, так и экономно, но это уже не чай, а подкрашенная вода.

Бодрящее действие правильно заваренного чая продолжается до 6 часов. Горячий чай зимой согревает, а летом освежает. Секрет прост: выпитый чай, испаряясь с поверхности тела, рассеивает в 50 раз больше тепла, нежели приносит с собой. Эксперименты показали, что после холодного чая охлаждается лишь полость рта, после горячего чаепития все тело человека охлаждается на 0,2 десятих градуса минут на 15. Поэтому жители азиатских стран пьют летом горячий чай, хотя внешне это выглядит странным. Но зеленый чай с добавлением витаминов освежает куда лучше, чем просто холодная вода.

Кстати, крепкий сладкий чай с молоком эффективен при многих отравлениях.

Часто люди спрашивают в шуточной форме: "Откуда силы берешь, если чай не уважаешь?". А ведь в этой фразе есть большой смысл. Порой бывает, что сохранить жизненную гармонию помогают самые обычные средства, а не дорогостоящие лекарства.

Александр ЕРОХИН.

## ДОБРЫЙ СОВЕТ КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ВАРИКОЗНОМУ РАСШИРЕНИЮ ВЕН

Оказывается, профилактика этого недуга не сложна, но требует постоянства и терпения.

1. По утрам уделите несколько минут ногам. Полезнее всего обливать ноги до щиколоток прохладной водой (лучше всего холодной). Чем сильнее струя, тем лучше. Предварительно можно сделать легкий массаж икроножных мышц.

2. Из всех видов спорта самыми полезными для укрепления мышц ног являются бег трусцой, плавание и велосипед. Выберите то, что вам больше по душе.

3. Ходите дома разутыми. При этом вы будете постоянно разминать стопы. Существует старый проверенный способ профилактики варикозного расширения вен. Возьмите восковую свечу, поставьте одну ногу на табуретку и, перекачивая свечку вверх от стопы к колену, слегка нажимая свечкой на кожу, хорошенько массируйте мягкие ткани. То же проделайте с другой ногой.

4. Постарайтесь избавиться от привычки сидеть, положив ногу на ногу. В таком положении сосуды пережимаются, замедляется циркуляция крови, она застаивается. Это готовит почву для варикозного расширения вен. Отдыхайте, поднимая ноги вверх. Циркуляция улучшается, когда ноги находятся выше сердца.

5. Если вам приходится много стоять, то, как только выйдете свободная минутка, пройдите несколько шагов на носках, потом на пятках. Повторите такую разминку несколько раз.

6. Не забывайте: если прибавите в весе — будут страдать и ваши ноги. Запомните на всю жизнь: вам ни в коем случае нельзя полнеть. Любая лишняя прибавка в весе тут же скажется на состоянии ваших ног.

7. При первых признаках появления у вас варикозного расширения вен приучите себя пить чай с ботвой моркови. Ботву надо высушить в тени. На заварку хватает 1 столовой ложки. Залейте ботву 200-граммовым стаканом вскипяченной воды, настаивайте час и пейте по стакану 2 — 3 раза в день. Чай из ботвы моркови оказывает хороший эффект при геморрое.

После 40 лет до двадцати процентов людей страдает варикозным расширением вен, и подавляющее большинство из них — полные люди.

## ЛЮБОПЫТНО

### ПИРОЖНОЕ И СТРЕСС

По мнению британских ученых, вовремя съеденное пирожное позволяет снизить стресс.

Дело в том, что любимое лакомство уменьшает выброс адреналина в кровь. Значит, в мозг начинают поступать расслабляющие сигналы, а оттуда дублируется команда остальным органам. Так что не надо пренебрегать любимым пирожным в трудных стрессовых ситуациях.



### ОБМАНЧИВЫЙ АРОМАТ

Запах грейпфрута делает женщину моложе в среднем лет на шесть.

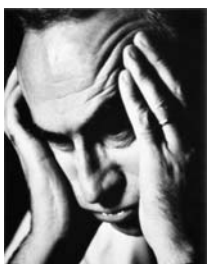
Но только в глазах мужчины. Так считают американские ученые, которые проводили исследования на добровольцах разных возрастов. Загадка заключается в особенностях запаха грейпфрута, который гармонично сочетает в себе свежесть и сочную горечь. Вероятно, представителям сильного пола именно эти оттенки кажутся ароматами молодости. Но вот пахнущие грейпфрутом мужчины никакого особенного впечатления на женщин не производят.



### НЕРВЫ ИЛИ ТЕМПЕРАМЕНТ?

Вопреки сложившемуся мнению сексуальное влечение зависит в основном не от темперамента человека.

Российские сексологи считают, что болезненная тяга к смене партнеров происходит не только потому, что человека не устраивает один и тот же любовный объект. Чаще всего любителями интимных развлечений с разными партнерами становятся неврастеники с пониженным чувством собственного достоинства.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### БУТЕРБРОД ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Мой бутерброд помогает избавиться от атеросклеротических бляшек. Делать пасту для него нетрудно: растолките или мелко нарежьте 10 ядер грецких орехов, 2 дольки чеснока и добавьте столовую ложку растительного масла. Еще можно добавить сыр по вкусу — тогда вообще объединение получается. Достаточно съедать по такому бутерброду утром и вечером или даже один раз в день. И вкусно и полезно.

Н. АВДОНИНА.  
г. Орел.

## САМ СЕБЕ ДОКТОР

Известно, что наш язык в какой-то мере отражает внутреннее состояние организма. На нем оставляют следы различные наши болезни. По состоянию языка можно определить, что в организме не в порядке, ведь каждая зона языка связана с каким-либо органом.

## ПОКАЖИТЕ ЯЗЫК

Искривление складки у кончика языка сигнализирует о шейном остеохондрозе. Скорее всего, это результат сидячего образа жизни, долгой работы за компьютером или письменным столом.

Изгиб складки в середине языка — поясничный остеохондроз, которым часто страдают водители, проводящие много времени за рулем. Чтобы помочь пояснице, надо регулярно делать разминку: несколько приседаний, вращение головой. Это простое, но очень полезные упражнения.

Покраснение кончика языка — признак слабости сердечной деятельности, начинающейся ишемической болезни.

Желтизна на языке и небе говорит о болезнях печени, хроническом холецистите.

По налету у основания языка судят о нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта и почек.

Отпечаток зубов на языке — признак дисбактериоза, зашлакованности организма. В этом случае стоит изменить режим питания, поменьше есть жирного и жареного. Для приведения в порядок организма можно принимать разные настои трав.

Например, заваривать стаканом кипятка столовую ложку зверобоя, настоять в тепле полчаса и принимать по четверти стакана 3 раза в день перед едой в течение двух недель.

Дрожание языка — проявление неврастенического синдрома.

Трещинки на языке могут говорить о различных болезнях крови, эндокринной системы, патологии почек. Здесь надо серьезно проверяться.

Снижение вкусовых ощущений — тоже характерный признак сбоев в организме. На языке есть зоны, отвечающие за реакцию на сладкое, кислое, соленое, горькое, и если человек перестает ощущать какой-то из этих вкусов, то речь может идти о заболеваниях нервной, эндокринной систем.

По материалам  
центральной медицинской прессы.