**ЧАЙ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

За багато століть до того, як хімічний склад чаю став відомий, люди шляхом спостережень і життєвого досвіду виявили **багато лікувальних і поживних властивостей чаю.**

Чай здавна прославляли як цілющий напій і спочатку вживали як лікарський засіб.

Люди передусім помітили, що чай **стимулює життєдіяльність організму, посилює працездатність, ліквідовує втому**. Довгий час думали, що чай тонізуюче діє на людину тоді, коли служить для тамування спраги і зігрівання; потім помітили, що чай підвищує енергію, оскільки діє і як засіб, що вгамовує голод.

Ніяк не замінюючи їжі, чай допомагає людині витримувати досить тривалий час її нестачу; при вживанні чаю під час обмеженого харчування не лише сповільнюється втрата маси, але і зберігається працездатність.

Ця властивість чаю здавна забезпечила славу ідеального напою для мандрівників, моряків, геологів, мисливців і людей інших професій, які вимушені працювати в складних умовах, часто міняти обстановку, витримувати фізичні і нервові навантаження, перенапруження.

**Не випадково чай був прийнятий «на озброєння» як обов'язковий продукт харчування спочатку в англійській, а потім і в усіх інших арміях світу**.

Згодом стало відомо, що калорійність чаю (свіжого листа) майже в 24 рази вище за калорійність пшеничного хліба, що пояснюється високим вмістом в чаї білкових речовин.

**Чашка чаю з однією столовою ложкою молока і шматком цукру дає 40 калорій (**за деякими даними до 50). При заміні молока вершками і вживанні міцнішого чаю з двома шматками цукру калорійність порції міцного чаю підвищується до **95-100 калорій.**

Сучасні уявлення про фізіологічну дію чаю і його лікувальні властивості відкривають можливість активного використання чаю **як масового оздоровчого засобу.**

Давно помічено, що міцний чай діє як хороший засіб при **розладах шлунку**, у випадках гострого розладу чай фактично залишається єдиним продуктом харчування, який хворий може споживати.

Експериментально встановлені **бактерицидні і бактеріостатичні** властивості **теотанину -** здатність знищувати або пригнічувати не лише бактерії гниття, але і специфічні мікроби - дизентерійна паличка Флекснера, тифопаратифозні палички «А», гемолітичний жовтий стафілокок і золотистий стрептокок (**зелений чай** має найбільш сильні бактерицидні властивості, чим вище сорт зеленого чаю, тим різкіше виражена його антимікробна активність).

Настій зеленого чаю на другий день (більше на третій) після приготування вбиває більшу кількість мікробів, чим свіже-приготовлений, хоча і втрачає свої смакові і ароматичні властивості (дизентерійні палички пропадали від зеленого чаю на 2-3-й день лікування).

Чай **сприятливо діє на травний тракт людини** в силу здатності **адсорбувати шкідливі** для організму речовини - чай не лише «очищає» органи травлення від мікроорганізмів, але і **виконує своєрідну хімчистку усього вмісту шлунку, нирок і частково печінки.**

Чайний танін робить чай чудовим профілактичним і лікувальним засобом **від атонії (послаблення тонусу) травного тракту.**

Чай сприяє **засвоєнню їжі**, надзвичайно полегшує процес травлення, створює умови для процесу травлення, запобігаючи захворюванню травних органів. **Корисно пити чай після їжі, особливо після жирної, м'ясної і важкої їжі.**

Благотворний вплив робить чай на **нирки і сечовивідні шляхи,**  наявність теоброміну має помірну сечогінну дію, велике значення для органів сечостатевого тракту грають **ефірні олії** чаю, а також кофеїн, який діє як **діуретик.**

Чай ефективний як **запобіжний засіб проти утворення каменів печінки**, **нирок і сечового міхура**. **Китайцям майже невідома жовче- і сечокам'яна хвороби**. Китайці, як ніхто у світі, не лише регулярно п'ють чай, але і уміють **заварювати** його, зберігаючи в настої максимум ефірних олій.

Чай сприяє накопиченню **вітаміну С** в печінці, нирках, селезінці, надниркових залозах, що полегшує роботу органів. Очисні властивості чаю позитивно позначаються **на лімфатичній системі.**

При споживанні чаю кількість вдихуваного легенями повітря і вуглекислоти, що видихається, збільшується **- дихальний обмін** при чаюванні йде інтенсивніше не лише в порівнянні із станом спокою, але і в порівнянні з тим, який дихальний обмін викликає кава.

**При усіх простудних і запальних захворюваннях органів дихання** чай буває виключно корисний і як **потогінний, і як стимулюючий дихальний процес засіб.**

Аналогічну стимулюючу дію робить чай і на **дихання шкіри**, її **загальний стан**. Від кави діяльність шкіри знижується, а чай посилює цю діяльність, викликає розширення шкірних пір, сприяє інтенсивному потовиділенню, **механічно і біохімічно очищає і прочищає пори.**

**Вітамін B2** міститься в чаї, сприяє підвищенню еластичності шкірних покривів, ліквідовує сухість шкіри, робить її пружною, повнокровною; **вітаміни Р і К** надають шкірі красивого зовнішнього вигляду і приємного тілесного кольору, зміцнюючи стінки найдрібніших судин і усуваючи можливість підшкірних крововиливів, посиніння або почервоніння ділянок шкіри.

Чай чинить **комплексну оздоровляючу дію на усі внутрішні органи**, благотворно впливає на загальний обмін речовин в організмі, регулює обмін речовин, запобігає хворобам, пов'язаним з порушенням обміну.

Ще в давнину було помічено, що чай звільняє від **тучності, попереджає подагру, накопичення солей і токсинів, виліковує від золотухи.** Чай використовують для лікування **авітамінозів, цинги**. Профілактична доза 3-5 г, а лікувальна 10-15 г на одну заварку (на кожні 175-200 см3 води).

Чай чудово діє на **кровотворення і серцево-судинну систему**. Солі заліза, грають позитивну роль в кровотворенні, покращують склад крові, підвищують кількість червоних кров'яних тілець, **катехіни чаю активізують діяльність печінки і селезінки**, допомагають через ці органи збагаченню крові вітамінами.

На **судинну систему чай діє заспокійливо**, **ліквідовує спазми судин,** розширює їх і полегшує процес кровообігу, **створює нормальний кров'яний тиск**. При гіпертонії катехіни чаю, спожиті у більше концентрованому виді, **знижують кров'яний тиск і знімають головні болі і шум у вухах.**

При **закупорці судин** корисний зелений чай, він підтримує нормальну **пружність стінок найдрібніших кровоносних судин** - капілярів, зміцнює стінки при слабкості, запобігає їх проникності, знижує можливість внутрішніх крововиливів.

Чай здатний запобігати, іноді і **усувати невеликі крововиливи**, **кровотечі слизових оболонок, ясен і набряки.** При крововиливах застосовують концентрований препарат вітаміну Р, виділений з чаю.

На **Р-вітамінному** ефекті катехінів чаю засновано використання чаю (в першу чергу зеленого) проти різного роду **променевих дій**: при сонячних ударах, кварцових опіках, рентгенівських опроміненнях.

**У Китаї, де віками емпірично було відомо, що чай є одним з радикальних засобів запобігання склерозу і сприяє довголіттю, не вважали навіть потрібним це якось доводити.**

Дослідження виявили: фуцзяньські червоні чаї буквально **змивали, зчищували жировий шар і тромби** у кровоносних судинах, сприяли підтримці високої концентрації в організмі вітамінів Р, С і Е і успішно ліквідовували холестерин в крові.

Китайським вченим вдалося за допомогою чайної терапії (10-15%, іноді 20-25% концентрації напою/заварки) виліковувати людей з хворобами - церебральний артеріосклероз, гіперліпідемія, артеріальний тромбофлебіт і інфаркт міокарду, виводити людей із станів важкого інсульту.

Чай, особливо зелений, із-за наявності **пектинів, катехінів і теафлавонів** є профілактичним засобом, що **оберігає слизові оболонки** (від рота до кишечника) від інфікування, попадання канцерогенних речовин.

Тонізуюча дія чаю і на **м'язову систему, мускулатуру**, слідством чого і являється **підвищення працездатності** (за посередництва судинної, дихальної і нервової систем).

Усім, хто знайомий з чайним напоєм, доводилося випробовувати його дію на **діяльність мозку.** Чай завдяки кофеїну **знімає головний біль і надає душевну бадьорість, проганяє сон і дає можливість працювати вночі,** чай допомагає **розкриттю творчих сил мозку**, збільшує здатність **переробляти отримані враження,** розташовує до більше поглибленого і зосередженого мислення. Під впливом чаю **творчий процес різко полегшується**, значно посилюється політ фантазії, виникнення ідей і асоціацій, в той же час увага людини не розсіюється, як при дії інших стимуляторів (алкоголь), з ще більшою легкістю зосереджується на певному питанні.

Кофеїн, знаходячись у складі чаю **у поєднанні** з алкалоїдами - **теобромін і теофілін,** заспокійливо діють на нервову систему, лише злегка збуджуючи її, за збудженням, викликаним чаєм, не слідує пригноблення, як це буває при вживанні кави і какао.

Активізація діяльності головного мозку, посилення процесу мислення відбувається тому, що посилюється процес **живлення киснем судин головного** **мозку,** розширення їх, очищення організму і кровоносної системи від токсинів.

Чай діє і безпосередньо на **периферичну і центральну нервову систему**, зокрема на кору головного мозку, завдяки вмісту **ксантинів** - дають основний стимулюючий ефект, викликають легкість і швидкість мислення.

**Чай навіть в нормальній, а не тільки в підвищеній дозі викликає тривалий підйом**. Завдяки миттєвій дії чаю на нервову систему **знімається втома** (почуття втоми у людини викликане спочатку в результаті стомлення нервових клітин, а не стомлення м'язів, яке настає значно пізніше). Тому зняття стомлення нервових клітин буває цілком достатньо, щоб зникло почуття втоми в цілому.

В результаті **комплексної позитивної дії** чаю на нервову, дихальну, серцево-судинну систему, інші органи створюється **відомий «моральний» ефект від чаю:** після прийняття покращується загальний настрій, люди стають більше благодушними і миролюбними. Цей ефект відомий з прадавніх часів, він дав привід звичаю вести ділові, дипломатичні переговори за чаєм.

У зв'язку з вивченням хімічного складу чаю на нього звертають увагу фармакологи, екстракти і препарати з чаю знаходять все більше застосування в медичній практиці.

Доктор Маккледона (США) встановив, що в чаї міститься високий відсоток **фтору,** його можна з успіхом використати як ефективний засіб запобігання псування зубів, карієсу. Більшість людей п'ють чай з цукром, який сприяє псуванню зубів, профілактичне значення чаю різко понижене, рекомендовано пити **чай без цукру**, причому дорослим, схильним до карієсу, у більш високій концентрації, ніж зазвичай. Дітям можна давати чай з однорічного віку, обов'язково з молоком, переважно уранці, щоб не погіршити сон дитини.

Японські вчені Тейджи Угай і Энци Хаяши довели, що чай є п**рекрасною протиотрутою при отруєнні організму стронцієм-90,** ізотоп проникає в організм людини з радіоактивного повітря, з молоком і овочами тощо, викликає ракові захворювання. Перевірка дії чаю і його екстракту на тваринах, яким був введений стронцій-90 в смертельній дозі, показала, що чай поглинає до 90 % небезпечного ізотопу.

При одночасному введенні чаю і стронцію **танін чаю адсорбує і знищує стронцій**-**90** раніше, ніж той устигає дійти до кісткового мозку. Японські учені вважають, що дозування стронцію-90 завжди можна тримати в організмі набагато нижче допустимого рівня, якщо регулярно пити міцний зелений чай.

**Народні способи застосування чаю** при **погіршенні здоров'я:**

1. Дуже міцний і солодкий гарячий чай з молоком - протиотрута ***при отруєннях алкоголем, наркотиками, лікувальними препаратами***.

2. Теплий чай середньої заварки з лимоном, чорним перцем і медом - ***сечогінний і потогінний засіб*** при простудних захворюваннях дихальних шляхів і легенів.

3. Міцний охолоджений настій суміші зеленого і чорного чаю з додаванням виноградного сухого вина (1 ч.л. на 1 склянку) - засіб для ***промивання очей при запальних процесах повік, засміченні слизової оболонки, кон'юнктивітах***.

4. Сік свіжого чайного листа, екстракт чаю або розтертий в порошок сухий - ***засіб від опіків.***

5. Жування сухого зеленого чаю допомагає ***від нудоти і при позивах на блювоту у вагітних жінок***, ***заколисуванні в авто і при морській хворобі.***

6. Міцний настій зеленого чаю використовується при ***лікуванні зовнішніх виразкових захворювань, виразки шлунку і дванадцятипалої кишки***.

Однак поширені і укорінилися забобони відносно шкідливої дії чаю на організм. Вони збереглися з часів, коли чай був не по кишені переважній більшості населення, колоніальні товари дозволяли лише у свята, або обмежували споживання.

Тому і пішов звичай пити досить рідкий чай - приблизно в п'ять разів слабкіше чаю, що пили в Англії. Чай по-англійськи могли дозволити собі дворяни та купці.

Поняття «**Пить чай по-купечески**» стало означати **тривале, затяжне чаювання,** що супроводжується поглинанням всіляких **варень, печива і інших солодощів.**

Важко знайти двох людей, що заварюють чай абсолютно однакової міцності. Тому споживання чаю здавна вимірюють не кількістю споживаного напою, а кількістю **використовуваного впродовж року сухого чаю**.

Статистика свідчить, що в Лондоні - місті нездоровому по клімату, туманному, перенаселеному, наповненому промисловими і транспортними газами мешкають 665 чоловік у віці старше 100 років - вони споживають по 4-4,5 кг чаю в рік, чай складає мало не основний (постійний) компонент раціону.

**Використання чаю з лікувальною метою повинне ґрунтуватися на хорошому знанні усіх видів і типів чаю і їх дії**. Необхідно щоб чай **був правильно заварений, узятий в правильних пропорціях і нормах.** Недотримання цих правил призводить до того, що чай спричиняє на організм негативну, шкідливу дію. При ***високій концентрації настою чай може викликати стан підвищеної бадьорості, зокрема безсоння*** (якщо був випитий безпосередньо перед сном), при ***надвисокій концентрації - швидкий і глибокий сон*** (в старовинних книгах можна зустріти вказівку, що чай - снодійний засіб). Чай може діяти і ***як снодійне залежно*** від того, в яких кількостях, в якій концентрації він буде спожитий.

Побоювання, що «міцний чай діє наркотично», найпоширеніші серед споживачів. В **чаї відсутні які-небудь наркотичні речовини**, а відсоток кофеїну, вживаного за чаюванням, нікчемний в порівнянні з вмістом кофеїну в каві (у разовій порції).

Багатьом відомий ефект звикання людини до чаю. Відбувається таке звикання з простої причини: **людина почуває себе краще, звикнувши регулярно вживати чай, і тому не бажає відмовитися від напою**.

Переконливий і інший аргумент. Чай регулярно вживають у **великих кількостях багато народів: англійці, ірландці, тібетці, японці, монголи, узбеки**. У них «звикання» до чаю стало національною традицією, звичкою багатьох поколінь, міцно увійшло до побуту, впорядковує і породило дисципліну у побуті.

Звичайно, людей, що люблять пити **обпалюючий чай, треба застерегти** від опіків слизових оболонок. Опіки від гарячої води можуть привести до виникнення раку губи, стравоходу, винен в цьому не чай, а сам факт опіку. Якщо чай міцний, то при опіку чаєм не може бути негативних наслідків, особливо якщо чай зелений.

**Негативну дію** на організм може спричинити **недоброякісний** чай, що з'являється в результаті неправильного промислового приготування, зберігання, фальсифікації.

Деякі африканські (кенійські, Уганда), південно-індійські і цейлонські чаї при сильному подрібненні листа під час термічної обробки підсмажуються, або обгорають, чаїнки обвуглюються, внаслідок чого у дрібних чаїв виявлені канцерогени, що утворилися від запікання таніну, чайних смол і білків. Ці дефекти обробки, властиві подрібненим чаям, виявити може кожен **уважний споживач, оскільки настій такого зіпсованого чаю має різкий металевий або підгорілий присмак**.

Набагато важче розпізнати інші дефекти чаю, що виникають від неправильного зберігання. Чай **здатний поглинати пари бензину, нафталіну, інсектицидів, пестицидів, пральних препаратів і акумулювати їх в надзвичайно великій концентрації.**  При неправильному зберіганні цих препаратів і чаю можливі отруєння таким «чаєм», **важко** своєчасно розпізнати і лікувати їх.

**Величезне значення для досягнення корисної дії чаю на організм має його правильне заварювання**.

Чималу роль грають індивідуальні фізіологічні особливості організму кожної людини: те, що для одного здається занадто міцним, для іншого може бути просто нормальним.

Для кожної людини хороший, правильно заварений, випитий в помірній кількості і не занадто гарячий чай **надзвичайно корисний** і абсолютно не може завдати шкоду навіть при найчастішому, систематичному вживанні. Ось чому чай слід пити у**ранці і опівдні, після щільного сніданку і обіду, а також після денного сну**. Проте уникайте пити його надто пізно увечері, тим більше безпосередньо перед сном.