



Ирина Пигулевская

# ФИТОЧАЙ

*полезное удовольствие*



лечебные, профилактические  
и очень вкусные настои, отвары,  
соки, чай для поддержания  
красоты и здоровья

Ирина Пигулевская

**Фиточай. Полезное удовольствие.  
Лечебные, профилактические  
и очень вкусные настои,  
отвары, соки, чай для  
поддержания красоты и здоровья**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Пигулевская И. С.**

Фиточай. Полезное удовольствие. Лечебные, профилактические и очень вкусные настои, отвары, соки, чай для поддержания красоты и здоровья / И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2017

ISBN 978-5-227-07650-2

Существует огромный мир лекарственных растений, сок, настой или отвар которых не только обладает великолепным ароматом и вкусом, но и избавляет от различных заболеваний! Эта книга дает огромное количество рецептов душистых, полезных фиточаев и коктейлей: лечебных, поддерживающих, профилактических, которые не просто доставят удовольствие, но и принесут колоссальную пользу вашему организму. Выпив чашку чая с шалфеем, вы почувствуете прилив бодрости; ромашковый настой позволит вам полностью расслабиться; отвар чабреца помогает избавиться от паразитов; чай с мятой снимет головную боль... Попробуйте целебные отвары и коктейли, они станут вашими верными помощниками в деле поддержания красоты и здоровья, ведь в них живительная сила и энергия природы. Родные, знакомые с детства крапива и иван-чай, брусника и малина, душица и липа, одуванчик и мать-и-мачеха отдадут вам свою силу. Как правильно собрать растения, сохранить их и приготовить целебные напитки – вы узнаете из этой книги. Будьте здоровы!

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07650-2

© Пигулевская И. С., 2017

© Центрполиграф, 2017

## Содержание

Предисловие	7
Чай и другие кустарники	8
Мате	10
Лапачо	13
Катуаба	14
Ройбуш (ройбос)	15
Каркадэ	17
Гинкго билоба	19
Ханибуш	21
Мурсальский чай	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Ирина Пигулевская**  
**Фиточай. Полезное удовольствие.**  
**Лечебные, профилактические и очень**  
**вкусные настои, отвары, соки, чай**  
**для поддержания красоты и здоровья**

© «Центрполиграф», 2017

## Предисловие

Отвары, настойки, травяные чаи – это напитки, которые известны с древнейших времен. Испокон веков составлялись травяные сборы, тонизирующие по утрам, снимающие усталость и помогающие легко заснуть вечером. Такие сборы помогали избавиться от болезней, восстанавливали запас полезных микроэлементов и витаминов в организме. Многие из старинных рецептов фиточаев до сих пор пользуются успехом как в кулинарии, так и в медицине.

Травяные чайные сборы разнообразны как по назначению, так и по составу. В них, кроме трав, могут входить практически все составляющие целебных и ароматических растений – почки, коренья, плоды. Часто в фиточай включают и традиционный, содержащий кофеин чай. В такие сборы может быть включено до 10 компонентов.

История чая связана с Китаем, в других местах заваривали другие травы и кустарники. Сейчас, когда стало возможно заготавливать и перевозить продукты на самые дальние расстояния, мы получили возможность попробовать эти напитки. И листья чайного куста, и суданскую розу (гибискус), и ройбуш (ройбос), и матэ, и лапачо, и каркадэ, и многое-многое другое. Каждое из растений имеет свое действие и свои свойства. Кроме того, их можно пить как отдельно, так и в сборах, а это открывает поистине безграничные возможности как для наслаждения вкусом, так и для оздоровления организма.

Лекарственные настои и отвары, в принципе, можно тоже рассматривать как фиточаи, ведь часто они состоят из тех же трав, что мы завариваем как заменитель чая. Этим травам и растениям посвящен отдельный раздел, где будет рассказано об их пользе, а также о том, как лучше заготавливать сырье, чтобы максимально сохранить эту пользу. Кроме того, многие из этих трав, кустарников или деревьев издавна выращиваются в садах и огородах, а другие начали выращивать не так давно, но постепенно они тоже входят в культуру. Так что листья, почки, цветки этих растений можно просто заваривать для вкуса, а можно пить постоянно, курсом, и тогда они будут оказывать лечебное воздействие.

Последний раздел книги будет посвящен применению травяных чаев, настоев и отваров в лечении определенных заболеваний.

## Чай и другие кустарники

Согласно исторической книге-энциклопедии «Канон о чае», появлению этого чудесного напитка люди обязаны древнему правителю Поднебесной – Шэнь Нуну, который обнаружил чайный куст по воле случая. История чая насчитывает почти 5 тысяч лет.

Шэнь Нун считается вторым в истории государем древнего Китая. В переводе на русский его имя звучит как «божественный земледелец» – он заложил в тогдашнем обществе основы сельского хозяйства и медицины. Также его называют «царем лекарств».

Легенда гласит, что Шэнь Нун ходил в горы и пробовал на вкус разнообразные травы, чтобы определить, какое действие каждая из них оказывает на организм человека, и каждый день он отравлялся, по меньшей мере, 72 ядами. Однако государь выжил благодаря тому, что перед своими опытами жевал чайный лист.

А нашел он это растение так. Однажды Шэнь Нун попробовал какую-то ядовитую траву и сразу же почувствовал сухость языка и вкус конопли во рту. Он сел отдохнуть под большим деревом, как вдруг ветерок принес к его ногам несколько гладких темно-зеленых листочков. Древний правитель механически положил листики в рот и по привычке начал жевать их. Однако неожиданно они стали выделять аромат, который, смешавшись со слюной, мгновенно увлажнил рот. Шэнь Нун тут же ощутил подъем душевных сил, и физическое недомогание исчезло так быстро, что он и глазом моргнуть не успел.

Обычай чаепития существует в Китае уже почти 5000 лет. Во время династии Чжоу, до 771 г. до н. э., чай в основном использовался как подношение к жертвенному алтарю. Позднее, с 770 по 476 гг. до н. э., свежие чайные листья употреблялись в пищу как зелень. В период Воюющих царств (476–221 гг. до н. э.) чай использовался как лечебное средство.

400 лет спустя, во время династий Цинь и Хань, чайный напиток стал частью трапезы, а угощать чаем гостей стало признаком радушия и вежливости.

Ко времени династии Тан (618–907 годы н. э.) чай стал популярным в народе и постепенно его стали употреблять как повседневный напиток, а не лекарство. Обычай чаепития распространился по всей Поднебесной, как среди богатых, так и бедных.

Согласно китайским преданиям, чай обладает десятью целебными свойствами:

- придает бодрость и силу;
- улучшает самочувствие в жару;
- снимает усталость и головную боль;
- успокаивает;
- отрезвляет;
- способствует выведению из организма токсинов;
- утоляет чувство голода;
- помогает при переваривании жирной пищи;
- развивает интеллект;
- формирует самосознание и продлевает жизнь.

Черный, зеленый, желтый и красный чай делаются из одного и того же сырья, но различаются степенью ферментации. Черный чай – полностью ферментированный, зеленый чай – совсем не ферментированный, желтый и красный чай занимают промежуточное положение между ними. Желтый содержит до 30 % ферментированного листа, красный – 50–80 % ферментированного листа. Разные процессы переработки дают разный результат: эти чаи различаются по внешнему виду, вкусу и аромату.

Однако в мире существуют и другие виды чайных напитков. Они являются традиционными для народов стран Южной Америки и Африки, а в последние годы покоряют и другие

континенты. Среди наиболее известных можно назвать матэ, лапачо, катуабу, ройбуш и каркадэ. Однако список их можно продолжать и продолжать.

## Мате

Это напиток, который готовится из высушенных стебельков и листьев падуба – дерева, произрастающего в Парагвае, Аргентине и Уругвае. Есть свидетельства того, что индейцы употребляли мате еще в 7-м тысячелетии до н. э. По легенде светлокожий и синеглазый бог Пайа Шаруме (или Пайя Шуме по другим версиям) со своей свитой путешествовал и остановился на ночлег в хижине, затерянной в лесах. Хозяева, старик и его несравненной красоты дочь, отдали им все свои скудные припасы. За это Пайа Шаруме отблагодарил старика. Узнав, что тот прячет дочь от людей, он пообещал превратить ее в растение, наделенное волшебными свойствами, которое полюбит весь мир. Так появилось Ка-а, листья которого дарили силы и исцеляли болезни.

Когда на континент прибыли европейцы, то они отнеслись к мате очень отрицательно. Иезуиты заклеили напиток как греховный и дьявольский и запретили его употребление. «Йербой», что значит «трава», мате называли именно испанские иезуиты, так как увидели его уже в виде порошка. Однако рядовые испанцы-колонизаторы постепенно распробовали напиток и привыкли к нему. Так что иезуиты смирились, а потом и возглавили торговлю мате в Европе, так что в Старом свете его стали называть «Настой иезуита». Торговля практически прервалась в XIX веке, когда по Латинской Америке прокатилась волна войн и революций, и возобновилась лишь в 30-х годах XX века.

Падуб парагвайский – ветвистый древовидный кустарник с гладкой белесой корой, который в дикой природе вырастает до 15 метров высотой. Но на плантациях деревья обрезают, чтобы сформировать кусты высотой до двух метров, так легче собирать с них побеги.

Это растение распространено в сельве Парагвая, Южной Бразилии и части Аргентины. Ботаники относят его к падубам, фармацевты называют растение *Mate Folium*, а исконные обитатели сельвы, индейцы кечуа и гуарани – Ка-а. Мате или йерба – это название собственно напитка, полученного из кустарника.

Сначала собирают молодые побеги растения, обрывая стебли с листьями. Потом веточки тщательно просушивают при очень высокой температуре. Это занимает длительное время. Высушенный продукт дробят и измельчают до получения очень сухого порошка.

Мате содержит практически все жизненно необходимые человеку витамины и минералы. Этот напиток обладает выраженными антиоксидантными свойствами, то есть способствует долголетию. Мате помогает выработке серотонина (гормона радости), снижает холестерин, укрепляет сердце и сосуды и способствует снижению веса.

В нем содержатся витамины А, С, Е, Р, все витамины группы В, магний, кальций, железо, медь, сера, никотиновая кислота, пантотеновая кислота и многое другое. В мате есть матеин, который, будучи аналогичным по действию кофеину, лишен его побочных эффектов, таких как повышенное сердцебиение, дрожание рук и нервная дрожь. Матеин – стимулятор физической и психической активности человека, причем мягкого действия и не вызывающий привыкания. Он помогает человеку оставаться свежим, собранным и одновременно улучшает сон. Мате значительно снижает проявления депрессий, неврозов, тревожных синдромов.

Еще этот напиток повышает уровень липопротеинов высокой плотности в крови («хорошего холестерина») и уменьшает количество «плохого», что служит лучшей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов онкологии.

Есть только одно «но»: не следует пить мате при температуре кипятка, это вредно для слизистой пищевода и желудка.

Мате обладает ярко выраженным ароматом и горьковато-сладковатым вкусом. Для заваривания используется специальный сосуд – калемаса (калебас, калабас), который делают из особого вида тыквы. Для сохранения витаминов и полезных веществ мате заваривают остыв-

шей до 80 градусов водой и пьют через специальную трубочку с ситечком, которая называется бомбилья. Сейчас кроме тыквенных изготавливаются деревянные, металлические и даже пластиковые калebasы. Трубочка-бомбилья всегда из металла, нержавеющей стали или серебра, хотя когда-то это был просто полый стебель растений. Бомбилья прямая или изогнутая, но она всегда заканчивается более плоским, по сравнению с остальной трубочкой, и широким ситечком. Только что купленную калebasу надо подготовить.

Знатоки и ценители делают это разными сложными способами. Но самый простой такой: засыпать в калebasу мате, примерно 2/3 объема сосуда, залить горячей водой, но ни в коем случае не кипятком. Не накрывая, оставить калebasу на день, а потом вылить настой и аккуратно, желательнее мягкой тряпочкой, вычистить калebasу.

Как правильно заваривать мате: положить в калebasу порошок мате на 2/3 объема калebasы. Закрывать ее ладонью и слегка встряхнуть. Крупные частички порошка упадут на дно. Наклонить калebasу, чтобы вся заварка аккуратно ссыпалась к одной стенке. Вставить в пустоту под другой стенкой бомбилью и плавно вернуть калebasу в вертикальное положение. После этого горячей, но не кипящей водой (идеальная температура +70–80 градусов) аккуратно залить заварку, но не полностью, а до уровня пересечения порошка и бомбильи. При этом отверстие бомбильи нужно заткнуть пальцем, чтобы в трубочку не попали сухие частички заварки. Подождать минутку-другую, чтобы заварка полностью увлажнилась и слегка спрессовалась, а затем аккуратно долить воду почти до верха калebasы. В процессе заваривания мате бомбилью не сдвигают и не размешивают ей заварку!

Мате пьют, заваривая одну порцию порошка много раз (до 10–12). Говорят, что самый вкусный мате после четвертого заваривания. По желанию можно добавлять сахар или патоку в напиток, молоко или лед, можно даже варить мате. Правда, тогда потребуется специальный кувшинчик для варки, пава.

Если калebasа используется редко, то после питья мате надо вымыть калebasу и бомбилью и поставить калebasу горлышком вниз, чтобы вода свободно стекла по стенкам. А если мате пьется каждый день, то калebasу можно не мыть, а лишь ополаскивать, хранить влажной, дополнительно подчищая перед каждой заваркой.

Помимо несомненной пользы мате может и навредить. Напиток не зря рекомендуют заваривать не крутым кипятком, а немного остывшим. Кипяток пить вредно для слизистой. Если пить очень много мате, это может вызвать уменьшение потоотделения и, как следствие, сухость кожи. При заболевании легких большое количество мате противопоказано, так как это может вызвать обострение заболевания. Сейчас в магазинах продаются самые разные виды мате.

Бывают с лекарственными травами (*compuesta*). Выдержка сырья не более 1,5 лет. К собственному мате добавляют липу, мяту, мелиссу, цветы мандарина и апельсина, шалфей. Содержание листьев не меньше 65 %.

Мате с вкусовыми добавками (*saborizada*). Выдержка 1,5 года. Отличается свежим фруктово-ягодным послевкусием. В составе могут быть фрукты и ягоды или же ароматические масла.

Такие варианты мате можно сделать и дома, добавляя различные травы или фрукты по вкусу.

Есть мате «без палочек» (*despalada*), он на 90 % состоит из листьев. Средняя выдержка 19 месяцев. Этот мате отличается более горьким привкусом.

Зеленый мате (*suave*) выдерживается всего 9 месяцев и отличается более мягким и слегка терпким вкусом.

Золотой мате (*can palo*). Это классический напиток с выдержкой более 2 лет. Отличается легкими кислыми нотками в послевкусии.

- Мате со льдом: нужны 1 столовая ложка листьев мате, 1 столовая ложка апельсинового сока, 1 чайная ложка сахара, мята и ваниль – по вкусу. Засыпать листья мате в калекбасу или заварной чайник, залить на треть горячей водой – 90 градусов, не больше. Через 2 минуты долить до верха и дать настояться около 10 минут. После этого охладить и процедить. Взять высокий стакан для коктейля, на четверть заполнить льдом, налить мате, апельсиновый сок, добавить ваниль, мяту и подавать.

- Мате с молоком: в кастрюлю налить 2 стакана молока и нагреть до 50 градусов. Добавить 2 столовые ложки листьев мате, мед по вкусу и довести до кипения, но не кипятить! Пить такой напиток можно и горячим, и холодным.

- Мате с цитрусами: в калекбасу с мате насыпать измельченные кусочки сушеной цедры апельсина, лимона или мандарина и заварить, как описано выше.

- Мате Русо: взять порошок мате, листья мяты, цветки липы, листья малины, смородины и брусники. Смешать все ингредиенты и заваривать мате традиционным способом.

- Мате по-европейски: 5 столовых ложек мате варить в турке, как варят кофе, в 1 л воды, после заваривания напиток разлить по чашкам через ситечко.

## Лапачо

Это дерево, которое распространено в Бразилии, Аргентине, Мексике, Перу и Парагвае. Другое его название – «муравьиное дерево», поскольку на нем всегда можно увидеть вечно суетящихся муравьев. Примечательно, что никакой другой вид насекомых на лапачо не встречается. Древние инки считали лапачо деревом жизни, а целебный настой его коры успешно применяли для лечения различных болезней. Кора лапачо выглядит как мелкие полоски темно-коричневого цвета с легким древесным запахом. Напиток лапачо имеет светло-бежевый цвет и легкий вяжущий горьковато-кисловатый вкус. Отвар лапачо обладает некоторым анестезирующим эффектом, оставляя приятный холодок во рту.

В заваренном напитке нет кофеина, но есть много разных макро- и микроэлементов, витаминов, дубильных веществ, антиоксидантов.

Лапачо оказывает противовирусное и противогрибковое действие, стимулирует выработку эритроцитов, повышает иммунитет, снижает сахар в крови, защищает от развития новообразований, способствует нормализации пищеварения, снимает воспаление суставов и заживляет раны. Обладает спазмолитическим эффектом, убирает головную боль. Лапачо обладает обезболивающим, антибактериальным, антипаразитарным, антиоксидантным, слабительным, противовоспалительным, успокоительным и гипотензивным действиями. Его можно употреблять как внутрь, так и наружно.

Для приготовления чая используют не всю кору, а только ее внутреннюю часть, которая имеет красную окраску. Этот внутренний слой отделяется, измельчается, сушится. На вкус этот «чай» очень приятный, сладковатый, слегка ванильный, с легкой горчинкой.

Проверено, что лапачо очень хорош для лечения различных кожных заболеваний. Смоченный крепкой заваркой компресс прикладывают на пораженный участок и держат примерно полчаса. Эту процедуру достаточно повторить 2–3 раза, и эффект не заставит себя ждать.

Однако у лапачо есть и противопоказания: это индивидуальная непереносимость и передозировка, которая проявляется диареей и сильными головными болями.

Заваривать лапачо просто: нужно взять 2 столовые ложки тщательно измельченной коры (она похожа на плоскую бежево-коричневую стружку), залить 1 л воды и варить 8–10 минут. Напиток настаивать еще 20 минут (ведь заваривается кора, поэтому нужно время).

В «чай» лапачо не рекомендуют добавлять какие-либо другие ингредиенты. Целебные свойства напитка раскрываются в полной мере исключительно при употреблении в чистом виде. Подсластить напиток можно ложечкой сахара. В последнее время фиксируются случаи продажи подделок под традиционный лапачо. Недобросовестные продавцы заменяют кору тропического дерева обычными опилками, поэтому покупать его нужно в проверенных местах.

## Катуаба

На севере Бразилии растет дерево с оранжевыми и желтыми цветами и темно-желтыми овальными плодами – катуаба. Благодаря территории прорастания дерево получило название «бразильский можжевельник», а бразильцы его еще именуют «маира-пуама». Из его коры изготавливают неповторимый напиток. Традиционно катуабу принято заваривать в чистом виде, но можно добавлять и фрукты. Напиток катуаба имеет выраженный запах можжевельника, насыщенный оранжевый цвет и островато-горьковатый вкус с тонким оттенком древесины. Как индейцы, так и другие жители Бразилии издавна используют катуабу. С дерева снимают только внешнюю часть коры, а оставшиеся участки бережно обрабатывают. В этом случае кора быстро восстанавливается.

Катуаба является сильнейшим афродизиаксом и стимулятором центральной нервной системы. Его успешно применяют для лечения разных видов нервных расстройств. Этот напиток полезен при бессоннице, забывчивости, депрессии, при половом бессилии. Он содержит много микро- и макроэлементов, которые благотворно влияют на организм при стрессах, истощении и хронической усталости. Кора катуабы насыщена алкалоидами, танинами, ароматическими и жирными смолами. В ней много калия, кальция и магния.

Именно поэтому она входит в состав БАДов от усталости, депрессии и расстройств центральной нервной системы. Также у нее есть противовирусное, антибактериальное и болеутоляющее свойства. Любители экзотики могут заваривать катуабу вместе с матэ или лапачо.

Чай коры дерева катуаба имеет насыщенный можжевеловый аромат, яркий оранжевый цвет и терпкий вкус.

Для заваривания 1–2 чайные ложки коры катуабы заливают кипятком и дают настояться 5–7 минут.

Можно в напиток добавлять по вкусу фрукты или молоко. Например, можно потереть яблоко – это придаст вкусу сладость. Можно заварить настой на молоке. Тогда чай станет розоватого цвета, вкус – мягким молочным, с горчинкой в послевкусии.

Катуаба на молоке с медом будет уместна перед сном. Она отлично расслабит и успокоит организм, снимет стресс. При желании молоко можно заменить на сливки.

## Ройбуш (ройбос)

Это растение, а точнее куст, растет в Африке, там, где живут бушмены. По легенде, с небес спустились великодушные боги и передали в дар людям напиток ройбуш как источник энергии, здоровья и долголетия. Кустарник имеет научное название *Aspalathus linearis* и относится к семейству бобовых.

Листья и ветки ройбуша собирают с января по март. Собранный материал измельчают и подсушивают на солнце или в вакуумной машине, затем он проходит стадию сортировки, пастеризации и упаковки. Во время ферментации ройбуш получает красный цвет. Существуют также зеленый ройбуш, который не проходит стадию ферментации. Он отличается по вкусу и цвету и в нем больше антиоксидантов, поэтому зеленый ройбуш считается более полезным. Зеленый «чай» при заваривании окрашивает воду в светлый, желтовато-коричневый цвет и отличается более мягким, травяным вкусом. Красный ройбуш получает свой пигмент благодаря процессу ферментации. Этот напиток при заваривании становится красным и вкус его более выраженный, сладковатый, с легкой кислинкой.

Ройбуш содержит эфирные масла, флавоноиды, антиоксиданты, полифенолы, сахара, тетрациклин, небольшое количество витаминов и таких минеральных элементов, как железо, марганец, магний, калий, кальций, цинк, натрий, фосфор. Ценным для организма человека является количество в чае фтора и меди. Он совсем не содержит кофеина и танинов.

Ройбуш поможет всем, кто испытывает серьезные физические нагрузки, поскольку способен быстро восполнить нехватку микроэлементов в организме и восстановить силы. Ройбуш бодрит и тонизирует. Он содержит много антиоксидантов и способствует продлению молодости. Также он помогает при нервных расстройствах, устраняет депрессию, облегчает головные боли и нормализует артериальное давление. Доказано, что он обладает антимуtagenными свойствами, замедляет процесс старения мозга.

Наружно его используют при экземах, дерматитах, акне. Он успешно облегчает состояние при этих заболеваниях, поскольку обладает бактерицидными свойствами.

Ройбуш заваривают в обычном чайнике. Его обливают кипятком, засыпают заварку, из расчета одна-две чайные ложки на чашку, и заваривают не менее пяти минут.

Процесс экстракции ройбуша довольно долгий, поэтому он выдерживает несколько циклов заваривания. Максимум его можно настаивать до получаса.

Кроме того, этот чай не боится кипячения. Во время его настаивания даже можно поставить чайник в нагретую духовку, при этом не страшно, если вода будет продолжать кипеть. Листья ройбуша представляют собой очень тонкие иголки, чтобы их отсеять, нужно воспользоваться очень мелким ситечком.

Ройбуш пьют в горячем и холодном виде. Кроме того, его широко используют в кулинарии для приготовления соусов, кремов, фруктовых напитков, супов.

Поскольку ройбуш не содержит кофеин, то его можно употреблять в любое время суток, всем людям вне зависимости от возраста. Он не противопоказан кормящим мамам, беременным, а также детям. Напротив, в африканских странах этот чай используется для уменьшения колик у новорожденных. Также его можно добавлять детям при бессоннице. Ройбуш можно смешивать с любыми травами или специями по желанию.

- Базовый рецепт: предварительно разогретую до кипения воду налить в тот сосуд, где будет завариваться напиток. Посуда должна стоять на самом малом огне. Всыпать в воду ройбуш. 2 минуты помешивать. Потом посуду снять с огня и настаивать чай под крышкой не менее 5 минут. В готовый напиток для вкуса можно добавить дольку лимона.

- Заварка на водяной бане: наполнить кастрюлю водой, поставить на огонь. В маленькую кастрюльку влить 2 стакана воды, засыпать 2 чайные ложки ройбуша. Дождавшись кипения в большей кастрюле, опустить в нее меньшую, накрыв ее крышкой. Добавить к заварке корицу по вкусу. Томить 30 минут. Если хочется напиток послабее, то либо положить меньше заварки, либо настаивать 15 минут.

- Крепкий настой кипятком: залить 2 чайные ложки ройбуша крутым кипятком и настаивать 5–10 минут. Напиток получится легким, с мягким бархатистым привкусом. Можно добавить мед по вкусу.

- Ройбуш с мятой: в кипяток всыпать заварку, настаивать 5 минут. Поставить на минимальный огонь до появления первых пузырьков. Снять с огня и поставить в прохладное место, чтобы заварка остывала и настаивалась. В охлажденный настой добавить половину чайной ложки лайма и порезанные листья свежей мяты.

- Вытяжка с лимонным соком: мелко нарезать свежесрезанную цедру лимона, смешать с ройбушем, залить 500 мл кипятка и поставить под крышку на сутки. Полученное питье можно дополнять любыми добавками: паприкой, имбирем, мятой, медом. Чем дольше настаивается заварка, тем ярче будет вкус основного сырья.

## Каркадэ

На севере африканского континента очень популярен напиток каркадэ, который готовят из высушенных цветков гибискуса – суданской розы. В Малайзии этот цветок считается символом страны, и его пять алых лепестков символически отражают пять заповедей исламской религии. Гибискус можно встретить также и в Китае, Таиланде, на островах Шри-Ланка и Ява, в Мексике, однако традиционным национальным напитком каркадэ является только в Египте и Судане.

Многие столетия гибискус использовался в арабской медицине, а в Египте каркадэ называют лекарством от ста болезней, поскольку входящие в его состав витамины и органические кислоты действительно оказывают мощное оздоровительное действие.

Цветки гибискуса собирают на 6–7-й день завязки, в то же время собирают и корневища растения. Именно в этот период гибискус имеет максимальную концентрацию полезных свойств. Собранные корни и цветки чаще всего высушивают. При сушке очень важно избавиться от влаги, так как это легко может привести к загниванию цветков. После того как лепестки розы начнут легко ломаться, их прячут в сухое темное место. Срок хранения такого сбора – не более трех лет. Потом гибискус начинает терять свои полезные качества. Иногда из только что сорванных лепестков варят суп.

Горячий напиток каркадэ способен повысить артериальное давление, а холодный, наоборот, снизить. Высокое содержание в напитке каркадэ витамина РР (ниацина) позволяет укреплять стенки сосудов и влиять на их проницаемость, таким образом, регулируя артериальное давление и оказывая спазмолитическое действие. К тому же каркадэ оказывает мягкое мочегонное воздействие, снижает холестерин, нормализует работу пищеварения, способствует выработке желчи и защищает печень от неблагоприятных факторов.

Благодаря присутствию в лепестках гибискуса лимонной кислоты каркадэ придает бодрость в жару, а при повышении температуры тела помогает бороться с болезнетворными микробами. Но из-за лимонной кислоты людям с повышенной желудочной кислотностью или с язвой желудка употреблять каркадэ нужно с осторожностью.

В каркадэ отсутствует щавелевая кислота, способствующая образованию в почках камней, поэтому этот чай разрешен людям, у которых есть проблемы с почками. Флавоноиды помогают организму выводить соли тяжелых металлов и токсины, укрепляя иммунитет.

Цветы гибискуса содержат большую дозу антоцианов, за счет чего напиток приобретает насыщенный красный цвет. В китайской народной медицине он применяется при профилактике и лечении фурункулеза, воспалений желудка, кожных высыпаний и разнообразных кишечных паразитов.

Прописывают настой из гибискуса также для улучшения аппетита и пищеварения.

Чай каркадэ может быть рекомендован всем людям независимо от возраста. Исключение разве что для детей до 1 года.

На основе лепестков гибискуса готовят сироп, который прописывается в качестве биологической добавки в пищу. Каркадэ заваривают обычным способом, затем настаивают под крышкой. Посуда для заваривания должна быть стеклянной, фарфоровой или керамической, но ни в коем случае не металлической, иначе напиток потеряет и цвет, и вкус. Правильно заваренный каркадэ имеет яркий рубиновый цвет и кисловатый вкус. Однако на Востоке напиток готовят по-иному: высушенные цветки гибискуса закладывают в холодную воду, доводят до кипения, приправляют сахаром и охлаждают. Подают со льдом.

• Напиток для повышения иммунитета: взять 4 чайные ложки сухих лепестков гибискуса, добавить к нему мяту, душицу по вкусу. В полученную смесь влить 500 мл кру-

того кипятка и дать настояться 30 минут. Напиток процедить и можно пить. Он способствует укреплению иммунитета и оказывает хороший тонизирующий эффект.

- Успокоительный чай: взять 1 чайную ложку сушеных цветков гибискуса и 1 чайную ложку шишек свежего хмеля. Залить 300 мл кипятка и дать настояться. Принимать этот отвар по 1 столовой ложке утром и вечером. Перед сном можно выпить еще 2 столовые ложки. Такой настой можно хранить в холодильнике не больше 5 дней.

- Восстанавливающий настой: взять 1 чайную ложку сухих цветков гибискуса и 1 чайную ложку сухой травы кислицы, залить смесь 200 мл горячей воды и, укутав, настаивать 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до приема пищи. До шести лет детям не стоит давать такой настой. После шести лет – по 1 чайной ложке. Помогает восстановиться после болезни или операции.

## Гинкго билоба

Так называется одно из древнейших деревьев на Земле. Оно появилось около 280 миллионов лет назад и является современником динозавров, поэтому его еще называют динозавровым, а также «каменным». Тогда гинкго билоба росло на всех материках. Учеными установлено, что этих деревьев было около 50 видов, а до наших дней сохранился только один вид. Для лечебных целей листья гинкго билоба стали применять в Китае еще в 3000 году до н. э.

В дикой форме растение встречается только в двух районах на востоке Китая, в России только как декоративное растение произрастает на черноморском побережье Кавказа и в Калининграде.

Сейчас гинкго билоба и женьшень являются основными компонентами в традиционной китайской медицине. За последние 50 лет его начали выращивать во многих странах мира для производства лекарственных препаратов.

Листья гинкго содержат катехины, воск, крахмал, лактоны, эфирное и жирное масло, пентозан, терпены, кислоты (линоленовую, гидрогинкголовую, хинную, шикимовую), гексакозанол, пинит, стерины, аментофлавоны (бифлавоноид), флавоноиды (кемпферол, кверцетин, гинкгетин, билобетин), микро- и макроэлементы. Семена растения содержат сахар, крахмал, жирное масло, белок, аспарагин, пентозан, аргинин, ксилан, каротин, флавоноиды, раффинозу. В оболочке семян содержится масляная, валериановая, пропионовая и гинкголовая кислоты, токсические вещества. Антиоксидантные свойства листьев этого дерева эффективно замедляют старение организма. Препараты гинкго билоба помогают при головокружении, звоне в ушах, головных болях, старческой потере памяти. Они препятствуют развитию болезней Рейно, Альцгеймера и Паркинсона, уменьшают депрессию, ликвидируют беспокойство и другие недуги, которые связаны с умственной деятельностью.

Препараты гинкго билоба улучшают эластичность стенок кровеносных сосудов головного мозга, помогают их расширению, возобновляют систему кровообращения, снижают вязкость крови и разжижают тромбы.

Гинкго способствует повышению энергетических возможностей организма, укрепляет иммунитет, обладает противовирусным, антигистаминным, мочегонным и противовоспалительным действием, помогает регулировать обмен углеводов, снизить уровень мочевой кислоты.

Исследования показали, что результат от приема лекарственных препаратов гинкго билоба начинает проявляться на седьмой-десятый день применения, а значительное воздействие ощущается при месячном курсе. Чтобы получить устойчивый результат, необходимо продолжительное (не меньше 3 месяцев) лечение.

На сегодняшний день с лечебной целью используются только листья растения. Их собирают осенью во время вегетационного периода.

**Препараты на основе гинкго противопоказаны** при индивидуальной непереносимости, склонности к кровотечениям, в период беременности и кормления грудью, в возрасте до 12 лет, нарушении мозгового кровообращения или инфаркте в остром периоде. При длительном приеме препаратов из гинкго повышается риск развития инсульта.

- Настой: залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку измельченных сухих листьев гинкго билоба, кипятить 15 минут на водяной бане, потом настаивать 30 минут. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой. Курс приема – месяц, перерыв – две недели, после чего курс повторить. Рекомендуется проводить 3–4 курса.

- Чай: нагреть 200 мл уже кипяченой воды до +90 градусов, залить ей 1 чайную ложку заварки, настаивать 5 минут. Пить в теплом виде вместо обычного чая на протяжении месяца, делая перерывы в 2 недели. Повторно заваривать не рекомендуется, листья все отдадут первой заварке.

- Для снижения уровня холестерина в крови, при аллергии: залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку порошка листьев гинкго билоба, томить 5–10 минут на водяной бане, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1–2 столовые ложки за полчаса до еды.

## Ханибуш

От английского honey bush – «медовый куст». Этот напиток готовят из некоторых видов южноафриканских растений, относящихся к роду Циклопия (Cyclopia) семейства бобовые. Аналог более широко известного ройбуша. Растет в ЮАР. Кустарники ханибуша не культивируются в промышленных масштабах, растение встречается только в дикой природе, на склонах гор. Поэтому заготовка сырья достаточно трудоемкая. Сбор проходит в период цветения, поскольку именно цветки придают напитку медовый аромат.

Наиболее ценными для заготовки считаются листья и цветы, но стебли растения также используются, поэтому все растение срезается под корень. Ценятся молодые растения, которые обрезаются регулярно (раз в два-три года), а также растения, выросшие на месте выгоревшего леса, так как они дают больше листьев и цветов.

Свежесрезанные цветущие побеги измельчаются, а затем подвергаются ферментации и сушке.

Напиток не содержит кофеина, в то же время в ханибуше много микроэлементов: железо, натрий, марганец, магний, калий, кальций, цинк, фосфор и медь. Присутствуют антиоксиданты и пинитол – вещество, которое нормализует уровень сахара в крови и снижает кровяное давление. Утверждается, что пинитол также благотворно влияет на состояние волос и кожи человека.

Заваривание ханибуша практически ничем не отличается от приготовления обычного черного чая: заварку просто заливают водой, температура которой не превышает +95 °С, затем напиток настаивают 5 минут. Некоторые почитатели утверждают, что вкус раскрывается гораздо больше, если проваривать отвар на протяжении 4–5 минут. Ханибуш обладает сладковатым вкусом. Его аромат можно определить как «медовый» или «экзотический фруктовый». В ханибуш, как и в ройбуш и мате, можно добавлять молоко, мед, сахар и даже соки.

Подают его как горячим, так и холодным.

## Мурсальский чай

Древние греки, отдавая должное лекарственным свойствам напитка, называли его горным или пиринским, современное название произошло от названия приграничного городка Мурсалица в Болгарии. Его собирают с кустарника *Sideritis scardica* (железница), который растет в высокогорных районах Пиринских или Родопских гор в Болгарии. Существуют не только дикорастущие, но и культурные плантации этого растения. Они расположены на высоте не менее 1200 м над уровнем моря в экологически чистых горных районах.

Свое второе рождение чай получил в XX веке, когда химики определили почти 300 полезных веществ, входящих в состав этого чая: природные антиоксиданты, эфирные масла, витамины групп А, С, В, цинк, магний и многие другие. Время сбора урожая зависит от высоты произрастания, обычно это июнь-июль, во время цветения. Продается этот «чай» часто в виде веточек с желтыми соцветиями, обязательно расфасованный. Мурсальский чай без промышленной упаковки строго запрещено вывозить из Болгарии. Напиток имеет общеукрепляющие свойства, а еще обладает характеристиками афродизиака, его называют «природной виагрой». Также оказывает благотворное влияние на пищеварение, улучшает обмен веществ, уменьшает содержание холестерина в крови. Считается, что напиток способен выводить из организма соли тяжелых металлов. Его регулярное применение замедляет старение клеток, является отличной профилактикой простуд, помогает при заболеваниях мочевыводящих путей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.