

Цветочные и травяные Чай

Искусство заботы о себе



РЭЙКО ТАКАМОРИ

Рэйко Такамори

Цветочные и травяные чаи.

Искусство заботы о себе

<https://litres.ru/74635613>

SelfPub; 2026

Аннотация

Пусть сегодня чай пахнет розой, мятой и вашим свободным вечером. Оставьте привычный пакетик в коробке: впереди целая коллекция сочетаний, которые хочется пробовать, подавать в красивой чашке и угощать ими друзей. Эта книга поможет разобраться в выборе и хранении трав, температуре воды и времени заваривания. Рядом с рецептами есть сведения об ограничениях применения, а за чайными страницами ждут блюда с чаем, сухие цветочные композиции и ароматные саше. Выберите первый рецепт, достаньте любимую посуду и устройте себе маленькое удовольствие без особого повода. Заботу о себе слишком легко отложить. Чайник можно поставить уже сейчас.

Содержание

Глава 1. Травяные чаи: волшебство красоты каждого цветка и каждой травы	10
1. Ароматические эфирные масла	30
3. Минералы	31
4. Таннины	32
6. Гликозиды	35
7. Биокремний	36
1. Антибактериальное и противовоспалительное действие	37
2. Пополнение запасов минералов	38
3. Остановка диареи	39
4. Профилактика и борьба с раком	40
5. Успокаивающее действие на кашель и мочегонное действие	41
6. Укрепление иммунитета	42
7. Уход за кожей и красота	43
2. Чайные чашки	71
Чай из лаванды и мяты	86
Чай из роз и красных фиников	89
Чай из хризантемы и акации	95
Чай из жасмина и розы	100
Чай из цветков камелии и листьев лотоса	104
Чай из цветов розы	108

Чай из золотого и серебряного цветка и хризантемы	112
Чай из розы Гуа и хризантемы	116
Чай из лилии и хризантемы	120
Чай из ромашки и мяты	125
Чай из цветов персика для устранения пигментных пятен	129
Чай из календулы и пионии	133
Чай из гипсофилы и хризантемы	137
Чай из шафрана и роз	142
Зеленый чай с пустырником	146
Конец ознакомительного фрагмента.	147

Рэйко Такамори

Цветочные и травяные чаи. Искусство заботы о себе

Предисловие

Красота жизни — в аромате цветочных и травяных чаёв

Чай — самый полезный для здоровья напиток человечества; пить чай — это одновременно и изысканно, и просто, а травяные чаи представляют собой самую поэтичную и живописную часть чайной культуры. Травяные чаи не только красивы и ароматны, но и вкусны — это самый удивительный модный напиток современности.

В свободную минуту заварите себе чашку розового чая, который помогает заботиться о коже, вы любите его яркий цвет и изящные лепестки. Эта чашка теплого розового чая, богатая питательными веществами, помогает выводить токсины, улучшает цвет лица, стимулирует кровообращение и циркуляцию энергии, придавая женщине сияющий вид и бодрость духа. Подумайте сами: какая любительница красоты сможет устоять перед таким травяным чаем?



Или, например, в свободное время заварите чашку ромашкового чая, успокаивающего душу и снимающего жар, или чая из розмарина, проясняющего ум и бодрящего. Один глоток — и вы сразу почувствуете, как снимается стресс, успокаивается душа, забываете обо всех суетных заботах и напряжении. Закройте глаза и тихо наслаждайтесь безграничным удовольствием, которое дарит нам травяной чай — разве это не одно из удовольствий жизни?



Выберите солнечный день, соберите несколько цветов и трав для приготовления приправ, приготовьте простые блюда с добавлением цветов и трав, сделайте маску из цветов и трав или свяжите букет ароматных сухих цветов. Уверены, что, наслаждаясь беззаботным временем, вы обязательно обретете особые эмоции.

В целом, травяные чаи не только укрепляют тело, но и успокаивают душу, позволяя женщине в повседневной жизни и маленьких удовольствиях стать еще красивее, обрести глубину, изящество и женственность. Поэтому увлечение травяными чаями — это идеальный выбор для женщины, стремящейся к духовному совершенству, красоте и здоровью, а также к изысканному образу жизни.

В книге собрано более 200 рецептов травяных чаев с краткими инструкциями по приготовлению, подробным описанием лечебных свойств, а также указаниями по подходящим группам людей и противопоказаниям, что позволит вам с самого начала до конца пить с пониманием, становиться красивой естественным образом, наслаждаться едой, весело проводить время и получать удовольствие.

Влюбитесь в травяные чаи — пусть каждая женщина обретет благодаря им естественную красоту, здоровье и изящность.

«Влюбись в цветочные и травяные чаи» — пусть каждая женщина полюбит новую себя и новый образ жизни.



Глава 1. Травяные чаи: волшебство красоты каждого цветка и каждой травы



Традиционный напиток — травяной чай

Как гласит пословица: «Мужчины пьют чай, а женщины — травяные чаи». Наслаждение травяными чаями стало для современных женщин не только модным способом заботиться о здоровье, но и одним из самых умиротворяющих и приятных занятий.

Так какой же чай можно считать травяным? На самом деле травяной чай — это не тот чай, который мы обычно пьем, например, черный или зеленый; это «чай, не являющийся ча-

ем», то есть чай, не содержащий «чайных листьев».

Травяной чай на английском языке называется Herb Tea, где слово «Herb» происходит от латинского «Herba». Это древнее слово, происходящее из Средиземноморья, означает «трава», что в переводе означает «лекарственные травы» или «цветы и травы». Таким образом, так называемый «травяной чай» — это напиток, который готовят путем заваривания или отваривания высушенных частей натуральных растений: корней, стеблей, листьев, цветов, коры, плодов, семян и т. д. Поэтому травяной чай обладает естественным ароматом и особым вкусом, он полностью не содержит кофеина и холестерина. По сравнению с кофе, алкоголем и другими напитками он дарит людям больше естественности и пользы для здоровья, поэтому в современном обществе он становится всё более популярным.



Человечество вначале использовало травяные чаи следующим образом: сначала жевали цветы, листья, стебли, корни, кору, плоды и семена, чтобы определить съедобные части, а затем добавляли воду, варили или настаивали, чтобы

получить сок для питья, и пытались изучить их многочисленные оздоровительные и лечебные свойства для организма.

Однако, когда люди пьют травяные чаи, они получают не только оздоровительный эффект и наслаждаются ароматом растений, но и впитывают в себя солнечный свет, под которым растут свежие растения, и питательную силу земли, дарящей жизнь всему сущему, что приносит нам непередаваемое тепло и душевную гармонию.

Кроме того, регулярное употребление травяных чаев не только заботится о здоровье женщин, но и повышает качество жизни. Например, выпить чашку горячего травяного чая в свободное время или после усталости может не только принести нам безграничную радость и бурную жизненную энергию, но и дарить чувство полного удовлетворения и умиротворения.

Истоки красоты травяных чаев

Использование цветов и трав имеет долгую историю, уходящую корнями в древние времена. Знания и истории о цветах и травах нашли свои прекрасные интерпретации на протяжении исторических перемен.

Происхождение травяных чаев на Западе

Травяные чаи зародились в Европе. Большинство трав произрастает в прибрежных районах Средиземного моря, где климат теплый, зимы дождливые, а лето солнечное; эти места и по сей день остаются основными регионами выра-

щивания лаванды, розмарина и других трав.



Позже романтичные французы открыли для себя дополнительные возможности трав для отдыха и укрепления здоровья; придворные дамы часто заменяли чай цветами, чтобы

улучшить внешний вид и сохранить молодость. Еще до появления чая из листьев травяные чаи широко употреблялись женщинами из королевских и аристократических семей; в то время также существовала традиция использовать цветы и лекарственные растения при приготовлении пищи. Кроме того, женщины привыкли носить на себе мешочки с цветами, которые не только источали аромат, но и обладали антибактериальным и профилактическим действием.



В западной истории самой ранней книгой, в которой упоминаются цветы и травы, является «Библия». В древних египетских книгах также встречаются записи о том, как из ароматических растений изготавливали мази для нанесения на раны, а также о применении ароматических трав в качестве масок для ухода за кожей лица. К средневековью ароматические растения, широко используемые англичанами в повседневной жизни, с наступлением эпохи великих географических открытий пересекли океаны и распространились по всему миру.

На Западе традиция пить травяные чаи или добавлять травы в блюда существует уже давно, вероятно, уже более тысячи лет. Еще в эпоху Древней Греции существовали легенды о том, как на улицах сжигали большое количество лекарственных трав для избавления от чумы. В эпоху Римской империи, благодаря любви римлян к ароматам, использование трав вышло на новый уровень. Спустя несколько столетий арабы Ближнего Востока начали извлекать и дистиллировать эссенции из трав, создавая известные во всем мире благовония и ароматические масла.

Традиция травяных чаев берет свое начало в эпоху династии Сун

В Китае самые ранние упоминания о травах встречаются в «Книге о травах Шэньнуна». Среди них — шалфей, мята, перец голубой, фенхель, имбирь, сельдерей и другие. Однако жители Востока уже тысячи и сотни лет назад использо-

вали их в качестве вкусных дополнений к еде, а не как лекарственные травы для укрепления здоровья и лечения болезней.

В Китае история использования цветов и трав в чае и медицине уходит корнями ещё дальше в прошлое. Самым ранним травяным чаем династии Сун был чай с жасмином. Ещё в династии Сун (960 г. н. э.) в высококачественный зелёный чай добавляли борнеол (один из ароматизаторов) в качестве дани, что свидетельствует о том, что в эпоху Сун уже умели ароматизировать чай с помощью пряностей. К концу династии Сун, опасаясь, что это может повлиять на истинный вкус чая, от этой практики отказались. В книге Цай Сян «Записки о чае» говорится: «Чай, обладающий истинным ароматом и предназначенный для подачи в качестве дани, слегка ароматизируют ладанным маслом, чтобы усилить его аромат; однако в народных кругах Цзяньаня при дегустации чая не добавляют ароматизаторы, опасаясь, что они перебыют его истинный аромат... Поэтому их не следует использовать». Но это уже было предвестником ароматизации травяных чаев в Китае, а также прообразом современных травяных чаев.

Распространение травяных чаев в эпоху династии Мин

Династия Мин стала периодом бурного развития чайной индустрии в Китае: прежняя традиция производства прессованного чая была заменена производством рассыпного чая, началось массовое производство зелёного чая методами об-

жаривания, сушки в печи и сушки на солнце, что заложило основу для производства травяных чаев. Одновременно в этот период значительно усовершенствовались методы ароматизации травяных чаев, постепенно появился способ приготовления, основанный на принципе «чай усиливает аромат цветов, чтобы улучшить свой вкус». Согласно разделу «Различные методы приготовления чая» в книге «Ча-пу» Гу Юаньцина (1487–1565 гг.) из династии Мин, в ней довольно подробно описана техника копчения цветочно-травяных чаев: «Османтус, жасмин, роза, шиповник, орхидея, цветы мандарина, гарция, мушкат и цветы сливы — все они могут использоваться для приготовления чая».

В эпоху династии Цин и в новейшую эпоху мода на употребление травяных чаев постепенно сошла на нет. Лишь в последние годы, когда производители напитков стали превращать травяные чаи в различные модные напитки, пользующиеся популярностью у людей, употребление травяных чаев вновь стало набирать популярность. С ростом популярности натуральных напитков и тенденции к здоровому образу жизни многие кафе даже включили травяные чаи в свои меню, а также заботливо указывают их лечебные свойства.



Свойства и меридианы, по которым действуют травы и цветы

Поскольку травы и цветы в большинстве своем относятся к лекарственным растениям, у них есть свои собственные свойства, вкус и меридианы. Только понимая эти особенности, можно точно определить, какой травяной чай подходит вам для употребления, а какой — нет. Например, людям с «горячим» конституциональным типом рекомендуется пить травяные чаи, снимающие жар, а людям с «холодным» конституциональным типом — чаи, согревающие организм. Только употребляя чай в соответствии с индивидуальными особенностями организма, можно добиться хорошего оздоровительного эффекта. Поэтому очень важно понимать «свойства, вкус и меридианы» трав.

Четыре свойства трав

«Свойства» означают, что травы, как и лекарственные растения, обладают различными свойствами: «холодным», «прохладным», «теплым» и «жарким», которые в традиционной китайской медицине называются «четырьмя свойствами». При этом «холодные» и «прохладные» свойства близки друг к другу, так же как и «теплые» и «жаркие», отличаясь лишь степенью выраженности. Обычно «прохладные» свойства имеют меньшую степень «холодности», чем «холодные», а «холодные» — большую степень «холодности», чем «прохладные». То же самое относится к «тепло» и «жара»: «тепло» с более выраженным действием относится к

«жаре», а «жара» с менее выраженным действием — к «теплу».



Как правило, травы и цветы, подходящие для конституции с «жарким» характером и соответствующих заболеваний, относятся к категории «прохладных» или «холодных», например, летняя сухая трава, золотой и серебряный цвет, хризантема, цветы акации и т. д. Если вы обычно боитесь жары, легко потеете, страдаете от сухости стула, часто испытываете жажду, а цвет вашего языка довольно красный, то вам подойдут эти травы и цветы с «холодной» или «прохладной»

лекарственной природой. Напротив, травы, подходящие для холодного конституционального типа и соответствующих заболеваний, относятся к «теплым» или «горячим» травам, например, цветы сливы, жасмина, розы, чайной розы, сафлора и т. д. Если вы обычно боитесь холода, у вас часто холодные руки и ноги, вас часто мучает диарея, а цвет языка довольно бледный, то можно выбрать травы с «теплыми» или «горячими» свойствами.

Использование «четырёх свойств» трав для оздоровления и укрепления здоровья направлено, в первую очередь, на то, чтобы с помощью их холодных, горячих, тёплых и прохладных свойств скорректировать перекос в балансе инь и янь в организме и восстановить относительное равновесие между ними. Если же употреблять их без дифференцированного подхода, слепо следуя рецептам, это приведёт к обратному результату. Например, если вы хотите использовать чай из лепестков розы для устранения пигментных пятен и ухода за кожей, необходимо обратить внимание на то, не склонны ли вы к «перегреву» организма. Поскольку лепестки розы сами по себе относятся к «теплым» средствам, употребление их при «перегреве» может привести не к устранению пятен, а к появлению прыщей. Поэтому перед употреблением травяных чаев необходимо сначала выяснить состояние своего организма, чтобы подбирать чай в соответствии с конкретными симптомами.



Следует отметить, что у некоторых трав и цветов «четыре

свойства» не выражены явно, и их можно применять как при «холодных», так и при «жарких» синдромах; такие травы и цветы называются «травами и цветами нейтрального характера», например, цветы акации, лаванда и т. д. Травы и цветы нейтрального характера подходят для людей с обычным конституциональным типом, их могут выбирать как те, кто страдает от «холодных», так и от «жарких» синдромов.

Пять вкусов трав

Вкус трав — это их вкусовые качества. Пять вкусов трав — это острый, сладкий, кислый, горький и соленый. С одной стороны, пять вкусов трав — это ощущения, возникающие при их дегустации, а с другой — обобщение их лечебных свойств.

Острый вкус: обладает действием, рассеивающим внешний холод, стимулирующим циркуляцию ци и крови, а также согревающим почки и укрепляющим мужскую силу. Например, имбирь, рассеивающий ветровой холод, цедра апельсина, стимулирующая циркуляцию ци, и красный цвет, стимулирующий кровообращение, относятся к травам с острым вкусом.

Сладкий вкус: обладает тонизирующим, гармонизирующим и успокаивающим действием. Например, женьшень значительно укрепляет жизненную энергию, а солодка смягчает действие лекарств и устраняет отравления лекарствами и пищей.

Кислый вкус: включает в себя кислый и терпкий вкусы,

обладает вяжущим и укрепляющим действием. Например, пятиароматный плод, чёрная слива, боярышник и т. д.

Горький вкус: обладает действием, очищающим от жара, высушивающим влагу и слабительным. Например, жёлтый лотос, очищающий от огненного жара и лечащий различные язвы, а также горечавка, часто используемая при угрях, вызванных скоплением влажной жары, — все это травы с горьким вкусом.

Соленый вкус: обладает действием размягчения твердых образований, рассеивания узелков и слабительным действием. Применяется при запорах, лимфатических узлах, мокротных узелках, головной боли и головокружении, вызванных избытком печеночного янга, и т. д. Например, орхидея Шиху.

Кроме того, некоторые травы и растения обладают «невыраженным» вкусом, то есть не имеют явно выраженного вкуса. Большинство трав и растений с невыраженным вкусом обладают мочегонным действием, например, фулин и кокос.

Принадлежность трав к меридианам



Что такое «принадлежность трав и растений к меридианам»? «Принадлежность» означает «отнесение», а «меридианы» — это меридианы и соответствующие им органы. В целом, принадлежность трав и растений к меридианам означает, что они оказывают заметное воздействие в основном на один меридиан (орган и его меридиан) или на несколько меридианов, в то время как на другие меридианы воздействие их незначительное или отсутствует; фактически это избирательное действие лекарственного средства на определённую часть организма.

Например, если роза относится к меридианам печени и селезенки, это можно понимать так, что роза относится к этим двум меридианам или, иными словами, к двум органам — печени и селезенке. Согласно традиционной китайской медицине, печень отвечает за рассеивание и хранение крови; её энергия поднимается вверх, она любит свободное движение и не переносит угнетения, поэтому воздействие розы на печень способствует успокоению печени и снятию депрессии; а селезенка управляет кровью, поэтому воздействие розы на селезенку способствует активизации кровообращения, рассеиванию стаз и регулированию менструального цикла с облегчением боли.

Как же определить, какое именно растение вам нужно? Для этого следует обратить внимание на его принадлежность к меридианам: зная, к каким меридианам относится растение, мы сможем употреблять его целенаправленно.

Чудесные свойства травяных чаев



Травяные чаи пользуются такой популярностью не только благодаря своему чарующему аромату и приятному вкусу, но и потому, что они содержат природные питательные вещества и обладают высокой оздоровительной и профилактической эффективностью. Какие же питательные вещества содержатся в травяных чаях и какими чудесными свойствами они обладают?

Полезные компоненты травяных чаев

Чтобы понять чудесные свойства травяных чаев, сначала нужно узнать, какие основные компоненты они содержат.

1. Ароматические эфирные масла

Эфирные масла обладают антисептическим, антимикробным, противовоспалительным и обезболивающим действием, а также снимают спазмы и могут значительно повысить иммунитет организма.

2. Витамины

Травяные чаи содержат водорастворимые витамины, такие как витамин А и витамин С. Эти вещества способствуют пищеварению, а также улучшают внешний вид кожи.

3. Минералы

В травяных чаях содержится много минералов, таких как магний, кальций и железо, которые являются основными питательными веществами для поддержания здоровья организма.

4. Таннины

Танин, также известный как дубильная кислота или дубильное вещество, обладает вяжущим, противодиарейным и противоинфекционным действием. Именно благодаря действию танина мы ощущаем легкую терпкость и горечь при употреблении некоторых травяных чаев.



5. Флавоноиды

Флавоноиды, также называемые биофлавоноидами, представляют собой наиболее распространённую группу полифенольных соединений в рационе человека; одновременно они являются пигментами, оказывающими значительное влияние на цвет травяных чаев. Флавоноиды обладают мочегонным действием, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а также обладают противоопухолевыми и противораковыми свойствами.

6. Гликозиды

При распаде гликозидов образуются углеводные соединения. Обычно эти вещества содержатся в лекарственных травах и обладают тонизирующим, противокашлевым и мочегонным действием.

7. Биокремний

Биологический кремний оказывает значительное влияние на нервную систему, однако из-за своей токсичности его следует применять с осторожностью. Разумеется, в обычно употребляемых травяных чаях содержание биологического кремния ничтожно мало, поэтому вероятность отравления исключена.

Чудесные свойства травяных чаев

1. Антибактериальное и противовоспалительное действие

Такие травяные чаи, как рыба́я трава и сушеный горький огурец, благодаря высокому содержанию горечи и других компонентов обладают такими свойствами, как стимулирование пищеварения, противовоспалительное и антибактериальное действие.

2. Пополнение запасов минералов

Травяные чаи богаты минералами, такими как магний, кальций, фосфор, железо и калий, которые являются необходимыми элементами для поддержания нормальных физиологических функций организма.

3. Остановка диареи

По сравнению с овощами и фруктами травы и цветы имеют более горький вкус, который обусловлен содержанием в них дубильных веществ (также называемых танинами). Дубильные вещества обладают вяжущим, противодиарейным и противоинфекционным действием.

4. Профилактика и борьба с раком

Флавоноиды, содержащиеся в травяных чаях, обладают мочегонным действием и укрепляют сердечно-сосудистую систему, что способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, они обладают противоопухолевым действием и препятствуют образованию раковых клеток (предотвращая образование свободных радикалов).

5. Успокаивающее действие на кашель и мочегонное действие

Растения, которые обычно используются в лечебных целях, содержат гликозиды — одни из основных компонентов, обеспечивающих лечебный эффект травяных чаев. Гликозиды обладают тонизирующим, противокашлевым и мочегонным действием.

6. Укрепление иммунитета

Как правило, эфирные масла, содержащиеся в травяных чаях, обладают антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и спазмолитическим действием, что оказывает благотворное влияние на иммунную систему человека.

7. Уход за кожей и красота

Поскольку травяные чаи богаты витаминами и обычно завариваются в воде, при их употреблении организм может усваивать большое количество водорастворимых витаминов, таких как витамины группы В и витамин С, что способствует уходу за кожей и поддержанию красоты.



Умелое приобретение — залог хорошего травяного чая



Чтобы заварить чашку изысканного травяного чая, необходимо, чтобы сами травы были достаточно высокого качества. Поэтому умение правильно выбирать травы является основополагающим условием для получения хорошего чая. Как правило, при выборе натуральных сушеных травяных чаев следует обратить внимание на следующие моменты:

Оцените внешний вид травяного чая

Как известно, хотя травяные чаи проходят процесс сушки, большинство из них сохраняют естественный цвет растений. Если вы заметили, что травы изменили цвет, это может означать, что они намокли и потеряли свежесть или что срок их годности истек. При выборе следует с осторожностью относиться к травяным чаям с чрезмерно ярким цве-

том, так как в них, возможно, добавлены химические вещества. Кроме того, не стоит покупать травы с тусклым цветом и сморщенные; лучше выбирать те, которые имеют плотную форму, естественный цвет, хорошо высушены и не содержат примесей.

Оцените аромат травяного чая

Аромат травяного чая должен быть естественным, поэтому перед покупкой лучше заранее узнать, как он должен пахнуть, или попробовать его на вкус. Если при выборе вам покажется, что аромат чая неестественный или имеет посторонний запах, не покупайте его.

Выбирайте продавцов с хорошей репутацией

Поставщики травяных чаев с хорошей репутацией строго контролируют качество своей продукции, поэтому вероятность того, что в чай будут добавлены посторонние примеси или он будет низкого качества, невелика. Кроме того, травяные чаи чаще всего поставляются в стандартизированной упаковке с четкой маркировкой, поэтому покупатели могут без опасений приобретать продукцию у надежных продавцов.



Покупайте травяные чаи небольшими партиями

Даже тем, кто регулярно употребляет травяные чаи, не следует покупать их слишком большими партиями. Обычно оптимальным считается количество, которое можно выпить в течение полугода. Тем, кто пьет травяные чаи от случая к случаю, рекомендуется выбирать чай в небольших упаковках.

Обратите внимание на упаковку травяных чаев

При выборе, помимо проверки целостности упаковки на наличие повреждений, следует обратить внимание на дату изготовления или срок годности, указанные на упаковке. Оптимальный срок хранения и употребления травяных чаев составляет 6–8 месяцев.

Прочее

(1) При выборе травяных чаев лучше всего отдавать предпочтение герметичной упаковке.

(2) При выборе травяных чаев обращайте внимание на то, соответствуют ли способ упаковки и материал упаковки установленным стандартам.



Советы по хранению травяных чаев

Даже если вы купили травяной чай хорошего качества, это не гарантирует, что вы сможете насладиться его лучшими свойствами. Дело в том, что помимо покупки, важно правильно хранить травяной чай. Только при правильном хранении можно сохранить его натуральный цвет, аромат и вкус; в противном случае, если чай испортится, это не только разочарует вас, но и нанесет вред здоровью. Итак, как хранить травяной чай, чтобы он не испортился?

Хранение в герметичной банке

Как правило, сырье для цветочно-травяных чаев, продаваемое на рынке, упаковывается в пакеты из пергамина, которые зачастую недостаточно герметичны. Если после покупки вы хотите, чтобы чай дольше сохранил свои качества, его следует пересыпать в банку. Как правило, керамические чай-

ные банки лучше всего сохраняют стабильное качество сухих трав; что касается прозрачных стеклянных банок, то, хотя в них легко увидеть, не намокли ли травы и не заплесневели ли они, солнечный свет, проникающий внутрь, может привести к порче чая, поэтому лучше всего хранить прозрачные банки в шкафу.

В целом, независимо от материала, из которого изготовлена тара, она должна быть герметичной, чтобы защитить содержимое от влаги и насекомых; кроме того, перед тем как поместить в неё сухие травяные чаи, герметичную банку необходимо вымыть, проветрить, чтобы внутри было сухо и не было посторонних запахов.

Место хранения травяных чаев

Обычно после покупки травяного чая его следует хранить в месте, недоступном для прямых солнечных лучей, иначе он быстро потеряет цвет и испортится. Поэтому идеальным местом для хранения травяного чая является темное, сухое и проветриваемое место.

Если вы купили большое количество чая и не сможете использовать его в ближайшее время, лучше поместить его в холодильник, чтобы продлить срок хранения. Однако следует защитить чай от посторонних запахов в холодильнике, хранить его отдельно от продуктов с сильным запахом и беречь от влаги.

Обратите внимание на срок хранения травяного чая

В принципе, свежий и ароматный вкус травяного чая достигает своего пика в течение 3 месяцев после покупки. Но если вы не успеваете его выпить, следует позаботиться о длительном хранении. Как правило, надземные части растений (цветы, листья) можно хранить 1 год, а подземные части (корни, стебли) — около двух лет.

Хранение по дате покупки

Даже травяные чаи одного и того же вида следует хранить отдельно в зависимости от даты покупки, чтобы не повлиять на аромат свежекупленного чая и не ускорить потерю аромата.

Избегайте совместного хранения нескольких видов травяных чаев

Не следует хранить вместе сушеные травы и цветы разных видов, так как они могут поглощать ароматы друг друга. Особенно это касается трав с сильным запахом, таких как лаванда и розмарин, которые могут перебить свежий аромат других трав, хранящихся рядом.

Стоит отметить, что даже при самых благоприятных условиях хранения со временем аромат травяного чая все равно теряется. Поэтому, чтобы насладиться свежим натуральным вкусом травяного чая, не следует покупать его в больших количествах за один раз, а после покупки следует употреблять как можно скорее.



Принципы сочетания трав для чая

Обычно травяные чаи пьют не из одного вида растений, а из смеси нескольких. Хотя это позволяет лучше раскрыть полезные свойства чая, неправильное сочетание нескольких видов может нанести вред здоровью. Как же правильно сочетать травы, чтобы добиться максимального эффекта?



Не смешивайте более четырёх видов трав

Хотя пить травяные чаи кажется простым делом, на самом деле существует множество тонкостей их сочетания. Поскольку разные травы содержат разные питательные вещества и обладают разными свойствами, только при правильном сочетании можно добиться ожидаемого эффекта при употреблении.

На самом деле, травяные чаи состояются в соответствии с принципами сочетания ингредиентов традиционной китайской медицины, и только так они приносят пользу организму. Например, при «смешивании» травяных чаев следует руководствоваться принципом «царь, министр, помощник и посланник». Сначала нужно выбрать одну траву в качестве основного ингредиента, то есть «царя»; затем — другую траву в качестве вспомогательного ингредиента, то есть «министра»; если после добавления основного и вспомогательного ингредиентов лечебный эффект остаётся недостаточным, необходимо выбрать ещё один вид травы или растения — «помощник». Таким образом, в основе комбинации лежат три вида травы или растений, соответствующие принципу «государь, министр, помощник». В целом, при смешивании травяных чаев лучше всего использовать 2–3 вида, но не более 4.

Подбор травяных чаев в зависимости от конституции



Как уже упоминалось ранее, травы обладают четырьмя свойствами, поэтому при составлении травяных чаев необходимо выбирать подходящие травы с учётом своего конституционального типа и симптомов заболевания.

Стоит напомнить, что чем больше компонентов в соста-

ве травяного чая, тем больше его полезных свойств, но при этом тем больше и негативное воздействие на организм. Дело в том, что каждый вид травяного чая обладает своими собственными свойствами и вкусовыми характеристиками, которые могут вступать в противоречие друг с другом, что легко приводит к образованию вредных для организма веществ и даже токсинов. Поэтому при составлении смесей травяных чаев необходимо руководствоваться рекомендациями врача традиционной китайской медицины.



Выбор травяных чаев в зависимости от конституции



Как известно, травяные чаи обладают различными лечебными свойствами, а некоторые из них сочетают в себе оздоровительный эффект лекарственных трав. Поэтому, чтобы в полной мере использовать оздоровительные свойства травяных чаев, их следует выбирать с учётом своего конституционального типа. В целом, перед употреблением травяных чаев лучше проконсультироваться с врачом, чтобы определить свой конституциональный тип и выяснить, какие виды травяных чаев вам подходят.

Уравновешенный конституциональный тип

Характеристики организма: хорошее здоровье, гармония инь и янь, ци и крови, редко болеет.

Подходящие травы и цветы: можно употреблять любые распространенные травы и цветы с умеренными свойствами.

Конституция с недостатком ци

Характеристики организма: недостаток жизненной энергии, что часто проявляется в виде усталости, одышки и самопроизвольного потоотделения. Люди с таким конституциональным типом легко подвержены простудным заболеваниям и другим недугам.

Подходящие цветы и травы: хризантема, цветы женьшеня, астрагал, лоханго и др.

Конституция с дефицитом Инь

Физические признаки: худоба, сухость во рту и горле, жар в ладонях и подошвах, склонность к раздражительности и беспокойству и т. д.

Подходящие растения: американский женьшень, сто, репейник, шоу-у и др.

Конституция с дефицитом Ян

Физические признаки: недостаток Ян-энергии, боязнь холода, холодные ладони и стопы и т. д. Люди с таким конституциональным типом подвержены таким заболеваниям, как диарея и импотенция.

Подходящие растения: османтус, жасмин, имбирь, дучжун и др.

Конституция с застоями ци

Физические особенности: подавленное настроение, склонность к эмоциональным всплескам, угрюмость и недовольство и т. д.

Подходящие растения: цедра мандарина, хризантема, «нефритовая бабочка», боярышник и др.

Конституция с застоем крови

Физические признаки: тусклый цвет лица, сухость кожи, склонность к появлению пигментных пятен и т. д.

Подходящие растения: цветы персика, даншен, матка, косточки персика и др.

Конституция с избытком мокроты и влаги

Физические особенности: полнота, жирный живот, склонность к употреблению жирной, сладкой и тягучей пищи и т. д. Люди с таким конституциональным типом подвержены диабету, инсульту (научное название: церебральный инсульт) и ишемической болезни сердца.

Подходящие растения: хосян, листья пуш-о, цветы жасмина и др.

Конституция «влажность-жар»

Физические особенности: жирная кожа лица, усталость и сонливость, склонность к раздражительности и нервозности, склонность к появлению угрей и т. д.

Подходящие растения: мята, листья шисо, семена подорожника и т. д.

Особый конституциональный тип (аллергический конституциональный тип)

Физические особенности: в большинстве случаев обусловлены врождёнными генетическими факторами; склонность к аллергическим реакциям, физиологическим нарушениям и т. д.

Подходящие травы: людям с таким конституциональным

типом следует тщательно подбирать травы с учётом индивидуальных особенностей, лучше всего употреблять их под наблюдением врача.

Идеальные сочетания для заваривания травяных чаев

Хотя большинство травяных чаев обладают ароматным запахом, некоторые из них имеют естественную горечь, кислинку или даже солёный привкус, что может ухудшить вкусовые ощущения и настроение при употреблении. Поэтому, чтобы решить эту небольшую проблему, можно добавить в чай некоторые приправы в соответствии со своими вкусовыми предпочтениями — это не только сделает вкус более привлекательным, но и позволит лучше раскрыть оздоровительные свойства травяного чая.

Как правило, с травяными чаями часто сочетают следующие добавки:

Мед

Мед — это богатый питательными веществами натуральный продукт и одно из самых распространенных тонизирующих средств. Его основными компонентами являются легко усваиваемые организмом глюкоза и фруктоза. Что еще более важно, помимо сладкого вкуса, мед содержит множество минеральных солей, концентрация которых близка к концентрации в сыворотке крови человека, а также различные витамины. Он обладает такими полезными свойствами, как укрепление организма, снятие спазмов, увлажнение легких

и снятие кашля, увлажнение кишечника и выведение токсинов.

Стоит отметить, что мед не следует заваривать кипятком или кипятить при высокой температуре, так как высокая температура разрушает питательные вещества, содержащиеся в меде. Поэтому, добавляя мед в травяной чай, необходимо дождаться, пока вода остынет до теплого состояния.

Мед можно добавлять практически в любые распространенные травяные чаи, что усиливает их оздоровительное действие, например, в чай из лилии, боярышника, снежной груши, грейпфрута, мяты и т. д.



Кристаллический сахар

Сахарный песок — это сахар-тростник высокой чистоты, но он обладает довольно мягкими свойствами: не способствует задержке влаги, образованию мокроты и накоплению жара, а также увлажняет легкие, успокаивает кашель, очищает от мокроты и снимает жар. Как правило, сахарный песок устойчив к высоким температурам, поэтому его можно добавлять сразу после заваривания травяного чая.

Её можно сочетать с большинством травяных чаев, например, с розой, ромашкой и т. д.



Коричневый сахар

Коричневый сахар — это медоподобный продукт, получаемый путем простой обработки и концентрирования сока сахарного тростника после отжима. Поскольку коричневый сахар не подвергается глубокой рафинации, он сохраняет практически все компоненты сока сахарного тростника, включая множество витаминов и минералов, и часто используется для облегчения симптомов менструальных болей у женщин, вызванных переохлаждением и ослаблением организма. Он укрепляет селезенку, согревает желудок, восполняет кровь, стимулирует кровообращение, рассеивает холод и устраняет застой крови.

Стоит отметить, что людям с «горячим» конституциональным типом, как правило, не рекомендуется употреблять красный сахар. Напротив, людям с «холодным» конституциональным типом он, как правило, подходит. Красный сахар рекомендуется сочетать с травяными чаями, обладающими аналогичным действием, такими как имбирь, цедра мандарина, боярышник и т. д. Поскольку красный сахар обладает «теплым» характером, его также можно сочетать с травяными чаями «холодного» характера, чтобы смягчить его лекарственные свойства, например, с чаем из материнки.

Кроме того, поскольку вкус коричневого сахара довольно насыщенный, его, как правило, не рекомендуется сочетать с травяными чаями с нежным вкусом, иначе он полностью заглушит их естественный аромат.

В общем, добавление различных ингредиентов в травяные чаи придаёт им разные вкусовые оттенки. Если вам нравится, можно экспериментировать. Например, если вы любите кислый вкус, добавьте один-два ломтика лимона; если предпочитаете более густую консистенцию, добавьте молоко и сахар; а если любите аромат алкоголя, можно добавить несколько капель бренди!



К чашечному сервизу для травяных чаев тоже есть свои требования

Какой материал посуды лучше всего подходит для травяного чая — это тоже имеет значение. Итак, из какого материала лучше всего изготавливать посуду для заваривания травяного чая?

1. Чайник

Керамические и стеклянные чайники — самые распространённые варианты посуды для заваривания травяных чаев, но у каждого из них есть свои особенности.

Керамический чайник лучше всего раскрывает и сохраняет цвет, аромат и вкус травяного чая, поскольку его структура плотная, он не подвержен химическим изменениям и хорошо удерживает тепло. Однако при использовании керамического чайника невозможно насладиться романтическим видом трав, раскрывающихся в чайнике.



Стеклянный чайник — самый популярный вид чайника, так как через него можно ясно увидеть красивый цвет травяного чая, а также то, как травы распускаются в воде. Как тот, кто заваривает чай, так и тот, кто его пьет, получают

удовольствие от запаха, вкуса и вида, поэтому он пользуется широкой популярностью.

2. Чайные чашки

Чашки, как и чайники, бывают двух видов: фарфоровые и стеклянные. Используя стеклянную чашку, можно любоваться красивыми очертаниями распускающихся трав, но такая чашка плохо сохраняет тепло; фарфоровая чашка не только хорошо сохраняет тепло, но и позволяет любоваться характерным цветом травяного чая. Предпочтительны фарфоровые чашки с белой внутренней поверхностью или белым фоном.

3. Чайная ложечка с ситечком

Многие керамические чайники не имеют встроенного сита или фильтра, поэтому при наливании мелкоизмельчённого травяного чая в чашку необходимо использовать чайную ложку-фильтр для отфильтровывания и сбора чайного осадка.

Кроме того, для заваривания травяного чая лучше всего использовать чашку с крышкой — это позволяет сохранить аромат чая и улучшает вкусовые качества напитка.

Как заварить чашку хорошего травяного чая

Хотя заваривание чайника чая не представляет сложности, для приготовления травяного чая высокого качества необходимо освоить некоторые приёмы.

Выбор подходящей посуды

По сравнению с обычным чаем травяные чаи обладают

большей декоративностью. Поэтому для заваривания травяных чаев лучше выбирать стеклянную посуду, такую как стеклянные чайники или стаканы. Стоит отметить, что стеклянные чайники и стаканы плохо сохраняют тепло. Если вы завариваете травяной чай, содержащий корневые и стеблевые ингредиенты, лучше использовать термос — он дольше сохраняет температуру воды, что позволяет лучше раскрыть полезные свойства травяного чая.

Следует избегать заваривания травяных чаев в металлической посуде. Дело в том, что металл легко вступает в реакцию с компонентами травяного чая, в результате чего чай теряет свои природные свойства и вкус.



Выбор воды для заваривания



Для заваривания травяных чаев обычно используется природная вода, которую по источнику можно условно разделить на родниковую (горную) воду, речную (речную) воду, озерную воду, колодезную воду, дождевую воду и талую во-

ду. Конечно, водопроводная вода также относится к категории очищенной природной воды.

В целом, для заваривания травяных чаев лучше всего использовать чистую природную горную родниковую воду или воду из действующего колодца. Однако в городах такие виды воды труднодоступны, поэтому можно использовать чистую минеральную воду, предварительно прокипятив её.

Промывка чая

Большинство травяных чаев не проходят процесс промывки, а сразу после сбора подвергаются сушке и упаковке, поэтому на сырье неизбежно остаются примеси в виде пыли, мелкого песка и т. п. Поэтому перед завариванием травяной чай следует промыть, как это делается с листовым чаем.

Температура воды

Заваривать чай необходимо обязательно кипячённой водой, поскольку травяные чаи, как правило, изготавливаются из цветков, корней, стеблей и листьев растений, а для выделения полезных веществ из этих компонентов требуется температура выше 80 °C.

Если для заваривания используется водопроводная вода, то после закипания лучше оставить чайник открытым на 10 минут, чтобы вода остыла до 80–85 °C, и только тогда наливать её в чайник — так можно избежать потемнения и появления горечи в чайном настое из-за кипящей воды.

Не рекомендуется использовать для заваривания дистиллированную воду, очищенную воду или воду, прокипячен-

ную слишком долго, так как отсутствие минералов может ухудшить вкус чая, а слишком высокое содержание других компонентов — придать ему горький привкус.

Время заваривания

После заливания травяного чая кипятком его обычно накрывают крышкой и настаивают от 3 до 15 минут. Как правило, свежие травы и цветы содержат много влаги, поэтому их достаточно заваривать около 3 минут, а сушеные — не менее 5 минут. Такие травы с травянистыми листьями, как розмарин, требуют более длительного заваривания, чтобы извлечь из них полезные вещества. Кроме того, плоды, кожура, корни и стебли некоторых растений имеют более жесткую структуру, из-за чего их лечебные свойства извлекаются с трудом, поэтому для их заваривания требуется больше времени.

Рекомендации по употреблению травяных чаев

Травяные чаи обладают оздоровительным и лечебным действием, но их нельзя пить без меры. При употреблении травяных чаев следует соблюдать определенные меры предосторожности, например:

(1) При употреблении травяных чаев, снимающих поверхностные симптомы, следует избегать употребления сырых, холодных и кислых продуктов.

(2) При употреблении травяных чаев, регулирующих работу селезенки и желудка, следует избегать употребления сырых, холодных, жирных и трудноперевариваемых продуктов.

(3) При употреблении травяных чаев, регулирующих ци и снимающих вздутие живота, следует избегать употребления бобовых.

(4) При употреблении травяных чаев, снимающих кашель и облегчающих одышку, следует избегать употребления рыбы, креветок и т. п.

(5) При употреблении травяных чаев, снимающих жар и выводящих токсины, следует избегать жирной и острой пищи.

(6) При употреблении тонизирующих чаев, таких как чай из женьшеня, следует избегать употребления белой репы.

(7) При употреблении оздоровительных травяных чаев не следует сочетать их с приемом западных лекарственных препаратов, чтобы лечебные свойства чая не повлияли на эффективность лекарств и не вызвали побочных эффектов.





(8) Не следует добавлять в травяные чаи слишком много подсластителей, иначе это повлияет на их собственный вкус и приведет к избыточному потреблению калорий.

(9) Травяные чаи, раздражающие желудочно-кишечный тракт, следует пить после еды.

(10) Травяные чаи, обладающие слабительным действием, следует пить утром натощак, чтобы обеспечить их полное усвоение.

(11) Травяные чаи, успокаивающие ум и способствующие сну, следует пить перед сном.

(12) Не следует использовать слишком много сырья при каждом употреблении травяного чая, а также не рекомендуется употреблять один и тот же вид травяного чая в течение длительного времени. Дело в том, что при употреблении травяных чаев важна медленная накопленность эффекта, которая приводит к качественному изменению состояния организма.

(13) Когда эффект проявится и вы почувствуете себя комфортно, следует остановиться; в противном случае дальнейшее накопление эффекта этого чая может вызвать у организма обратное, неприятное ощущение.





Глава 2. Разнообразие цветов и трав: каждая трава и каждый цветок обладают уникальными свойствами

Лаванда

Характеристика растения



Другие названия: душистая трава, благоухающая трава.

Свойства и вкус: нейтральный характер, сладкий и мягкий вкус.

Меридианы: проникает в меридианы лёгких, сердца и желудка.

Аромат: цветочный, нежный и чистый, с легким древесным оттенком.

Выбор: Лучше всего выбирать сушеную траву с цветом, естественным и не слишком ярко-пурпурным.

Противопоказания: беременным следует избегать использования.

Лечебные свойства: обладает действием, снимающим стресс, расслабляющим нервную систему и улучшающим сон.

Приготовление: для заваривания используют сухие бутоны. Положите одну столовую ложку в чайник, залейте кипятком и дайте настояться 5 минут — после чего можно пить.

Сочетания с другими травами: лаванду можно заваривать вместе с ромашкой, розовыми лепестками, лимоном, мятой и другими травами.

Заметки о травах

Лаванда — это фиолетовое растение, произрастающее в Средиземноморье и относящееся к семейству губоцветных. Существует три вида лаванды: дикая лаванда, лаванда длинноколосовая и гибридная лаванда. Среди них наилучшее качество имеет дикая лаванда, которая в основном растет в Ве-

ликобритании и часто используется для производства высококачественных парфюмов и ароматических веществ.

Лаванда успокаивает эмоции, очищает душу, улучшает сон, снижает высокое кровяное давление, успокаивает сердце, а также способствует регенерации клеток, подавляет рост бактерий, нормализует выделение кожного сала и помогает лечить такие кожные проблемы, как ожоги, солнечные ожоги, экзема и псориаз. Кроме того, лаванда обладает особым лечебным действием при болях и дает хороший эффект при болях, вызванных простудой, инсульте, отеках, родовых болях, параличах и судорогах.

Рецепт травяного чая

Чай из лаванды и мяты

Ингредиенты: 5 г лаванды, 3 листика мяты, небольшое количество сахарного песка.

Способ приготовления: положите лаванду, мяту и сахарный песок в чашку, залейте кипятком, настаивайте около 10 минут, перемешайте ложечкой и можно пить.

Полезные свойства чая: освежает и увлажняет лёгкие, помогает при сухости и боли в горле, а также при охриплости голоса.

Роза

Характеристика растения

Другие названия: «Убийца», «Блуждающий цветок», «Пронзающая сердце роза».

Аромат: свежий и нежный.

Вкус и свойства: сладкий, слегка горький, теплый.

Меридианы: печень и селезенка.

Выбор: Лучше выбирать цветы пурпурно-красного цвета, яркие, с закрытыми тычинками и ароматные.

Цвет: чай имеет теплый золотисто-розовый оттенок.

Приготовление: из сухих лепестков розы — положите 4–5 лепестков в чашку, залейте кипятком, дайте настояться некоторое время, после чего можно пить.

Лечебные свойства: трава розы мягко питает сердце и кровеносные сосуды, регулирует ци, способствует зачатию,

стимулирует кровообращение и рассасывает стазы, нормализует менструальный цикл и снимает боль, а также оказывает успокаивающее, умиротворяющее и антидепрессивное действие.

Противопоказания: не рекомендуется людям, страдающим запорами. Также не рекомендуется беременным женщинам и женщинам с обильными менструациями во время менструации.

Сочетаемые травы: розы часто сочетают с чайной розой, цитрусом «рука Будды», дуоху, красным и белым бадьяном и т. д.

Заметки о травах

Роза — кустарниковое растение семейства розовых. В зависимости от цвета цветков существует множество разновидностей: по статистике, их насчитывается более ста, однако лечебные свойства различных сортов роз не сильно различаются, и все они могут использоваться в качестве чая.

Роза богата множеством природных витаминов и 108 видами природных минералов, а также 18 незаменимыми для организма аминокислотами и различными компонентами, очищающими организм и улучшающими внешний вид. Содержащееся в ней эфирное масло розы способствует выделению желчи, эффективно устраняет свободные радикалы в организме, устраняет пигментные пятна, придаёт человеку молодость и энергию, а также оказывает благотворное оздоровительное воздействие на яичники и матку у женщин.

Травы и растения

Рецепты чая

Чай из роз и красных фиников

Ингредиенты: 6 лепестков розы, 3 красных финика.

Способ приготовления: удалить косточки из фиников и разрезать их; положить лепестки розы и мякоть фиников в чашку, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать около 5 минут, после чего можно пить.

Полезные свойства чая: питает инь, укрепляет почки, устраняет «огонь сердца».



Хризантема

Характеристика растения



Другие названия: «Шоукэ», «Хуанхуа», «Цзиньин», «Та-оцзю».

Свойства и вкус: слегка холодный по природе, сладкий и горький на вкус.

Меридианы: входит в меридианы лёгких и печени.

Аромат и вкус: белые цветы хризантемы имеют сладкий вкус, желтые — слегка горький.

Выбор: Лучше выбирать цветы с целыми лепестками, с приятным ароматом, без примесей и следов насекомых-вредителей; особенно ценятся мелкие цветы с желтоватым оттенком.

Лечебные свойства: Хризантема способна выводить токсины и рассеивать «огонь» (тепло), оказывая определенное действие при снятии усталости глаз, головной боли, гипертонии и т. д.

Приготовление: для заваривания используют сухие цветки хризантемы. Положите 3–5 цветков в чашку, залейте кипятком, дайте настояться некоторое время, затем для вкуса можно добавить несколько кусочков сахарного песка и пить.

Противопоказания: длительное употребление или превышение дозы может нанести вред ян-энергии селезенки и желудка. Не рекомендуется людям с недостатком тепла в селезенке и желудке, а также беременным.

Сочетаемые травы и цветы: цветы хризантемы часто сочетают с цветами акации, цветками жимолости, ягодами лимонника и семенами катти, чтобы приготовить отвар.

Заметки о травах

Хризантема — растение рода Хризантема семейства Астровых, широко распространенное в Китае. Поскольку её цветы распускаются поздней осенью и обладают насыщенным

ароматом, её называют «поздней красавицей» и «холодным ароматом». Для приготовления чая обычно используют белую, жёлтую и дикуую хризантему. Жёлтая и белая хризантемы обладают действием, рассеивающим ветровую жару, успокаивающим печень, улучшающим зрение, а также очищающим от жара и выводящим токсины.

Среди множества микроэлементов, содержащихся в цветках хризантемы, наибольшее количество приходится на селен. Цветки хризантемы также богаты хромом, который способствует расщеплению и выведению холестерина. Современные исследования показывают, что хризантема играет важную роль в борьбе со старением, регулировании работы сердечно-сосудистой системы и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, являясь прекрасным лекарственным и пищевым средством для продления жизни. Кроме того, чай из хризантемы подходит для людей с повышенной активностью печени, страдающих гипертонией и атеросклерозом, а также для тех, кто испытывает жару и сухость во рту в жаркое лето.



Рецепт травяного чая

Чай из хризантемы и акации

Ингредиенты: 3 цветка хризантемы, 5 г цветков акации.

Способ приготовления: положите цветы хризантемы и акации в чашку, медленно залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте около 5 минут, после чего можно пить.

Полезные свойства чая: избавляет от ветра и рассеивает жар, выводит токсины и снижает артериальное давление; используется для лечения гипертонии и профилактики сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний.



Жасмин

Характеристика растения



Другие названия: Молихуа, Малихуа.

Свойства и вкус: теплый характер, острый и сладкий вкус.

Меридианы: печень, селезенка, желудок.

Запах и вкус: свежий, ароматный чайный запах; вкус свежий и сладкий.

Выбор: высококачественный жасмин имеет бледно-желтый цвет, цветки целые, без обломанных частей.

Приготовление: для заваривания используют сухие цветы

жасмина; положите одну чайную ложку в чашку, залейте кипятком, дайте настояться некоторое время, после чего можно пить.

Лечебные свойства: Жасмин способен регулировать ци, успокаивать дух, согревать и гармонизировать желудок, очищать от жара и выводить токсины, снимать депрессию и устранять неприятные запахи, укреплять сердце и печень.

Противопоказания: следует с осторожностью употреблять при избыточном внутреннем жаре и запорах, вызванных сухостью и застоями; длительное чрезмерное употребление чая из жасмина может привести к железодефицитной анемии и дефициту кальция в организме; во время менструации не рекомендуется употреблять чай из жасмина в больших количествах.

Сочетаемые травы и цветы: Жасмин часто сочетают с розами, хризантемами и различными сортами зелёного чая.

Заметки о растениях

Жасмин относится к семейству марониевых и представлен в основном двумя типами: вечнозелёными кустарниками или вьющимися растениями; цветы бывают белого и жёлтого цвета, обычно это трубчатые белые цветки, собранные в конические соцветия. Листья тёмно-зелёные, цветы мелкие, звёздообразные; аромат цветов наиболее интенсивен при сборе ночью.

Высушенные цветы жасмина можно использовать непосредственно в качестве чая; они способствуют расслабле-

нию и сокращению гладких мышц, стимулируют перистальтику желудочно-кишечного тракта и улучшают пищеварение. Эфирные масла и такие вещества, как лимонен, содержащиеся в чае из жасмина, подавляют образование пигмента в коже и активизируют клетки эпидермиса, что делает его идеальным средством для ухода за кожей.

Травы и цветы

Рецепты чая

Чай из жасмина и розы

Травяные ингредиенты: 5 г цветов жасмина, 5 бутонов розы.

Способ приготовления: положите цветы жасмина и розы в чашку, медленно залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться около 5 минут, после чего можно пить.

Полезные свойства чая: способствует выведению токсинов и похудению, ухаживает за кожей и придаёт ей красоту, освежает дыхание.

Жасмин

Характеристика растения

Другие названия: муси, даныгуй, яньгуй.

Вкус и свойства: острый вкус, тёплая природа.

Меридианы: проникает в меридианы лёгких, желудка и толстой кишки.

Запах: насыщенный цветочный аромат.

Выбор: Лучше выбирать цветы золотисто-желтого цвета с насыщенным ароматом и без примесей.

Приготовление: сначала несколько раз промойте и помягчите цветы камелии слабым солевым раствором, затем откиньте на дуршлаг, положите в чашку, залейте кипятком, дайте настояться некоторое время; когда аромат цветов раскроется, напиток готов к употреблению.

Лечебные свойства: цветы камелии снимают нервное на-

пряжение; регулярное употребление очищает тело и душу, уравнивает нервную систему и тонизирует организм.

Противопоказания: Чрезмерное употребление может вызвать «жар» в организме. Беременным следует проявлять осторожность.

Сочетаемые травы и цветы: цветы камелии часто сочетают с розами, хризантемами, листьями лотоса и другими травами и цветами.



Заметки о растениях

Гива (*Osmanthus*) — растение семейства Осмонтовых, род Османтус. Вечнозелёный кустарник или небольшое дерево, произрастающее в умеренном климатическом поясе. Листья супротивные, чаще всего эллиптической или удлинённо-эллиптической формы, с гладкой травянистой поверхностью и зубчатыми краями. Цветки собраны в кисти, венчик расщеплён до основания, имеет молочно-белый, жёлтый, оранжево-красный и другие оттенки.

Османтус обладает насыщенным ароматом и используется для извлечения эфирного масла; содержащиеся в нём летучие масла оказывают смягчающее действие при раздражении желудочно-кишечного тракта. Аромат османтуса — душистый, стойкий и насыщенный — делает его настоящей жемчужиной среди цветов. Чай из османтуса обладает согревающим действием на легкие, избавляет от холода, согревает желудок и снимает боль; он подходит для пациентов с гипертонией, страдающих от дефицита Ян. Кроме того, чай из османтуса помогает при зубной боли, болях внизу живота, связанных с отсутствием менструации, а также при кашле с обильной мокротой. Поскольку чай из османтуса имеет очень сильный аромат, перед употреблением его необходимо несколько раз промыть солевым раствором.

Рецепт травяного чая

Чай из цветков камелии и листьев лотоса

Ингредиенты: 3 г цветков камелии, 5 г листьев лотоса.

Способ приготовления: поместите цветы камелии и листья лотоса в чашку, залейте кипятком и через примерно 5 минут чай готов к употреблению.

Полезные свойства чая: увлажняет кожу, стимулирует кровообращение, увлажняет горло, снимает воспаление и обезболивает.

Цветки розы

Характеристика растения



Другие названия: «Юэюэхун», «Юэюэхуа», «Чанчунь-хуа».

Свойства и вкус: теплый характер, сладкий вкус.

Меридианы: входит в меридиан печени.

Запах: обладает слабым, свежим и приятным ароматом.

Выбор: Лучше выбирать экземпляры с пурпурно-красными полураскрытыми цветками, целыми цветками и свежим ароматом.

Приготовление: сначала возьмите 3–5 граммов цветков розы, промойте их и положите в чашку, затем залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться некоторое время — после чего напиток готов к употреблению.

Лечебные свойства: Цветки розы являются эффективным средством в гинекологии, обладают свойствами, стимулирующими кровообращение, нормализующими менструальный цикл, снимающими отеки и обезболивающими, и часто используются для лечения нарушений менструального цикла, менструальных болей и других заболеваний.

Противопоказания: не следует применять при «жаре крови» и «дефиците крови».

Сочетаемые травы и цветы: с цветками розы часто сочетаются такие травы и цветы, как дадаи, розы, дуохуэй, белый корневище бадьяна, даньцинъ и др.

Заметки о растениях

Роза — растение семейства Розовых, рода Роза. Вечнозелёный или листопадный кустарник с прямостоячими ветвями и раскидистым стволом. Цветки розы обычно собраны в кисти по несколько штук, однолепестковые, розового цве-

та, с легким ароматом. Роза отличается изящной формой, яркими цветами, насыщенным ароматом, очень длительным периодом цветения и широкой адаптивностью; она является одним из основных видов срезанных и горшечных цветов в мире и по праву носит звание «королевы цветов».

Согласно клиническим данным, женщинам, у которых наблюдается аменорея или скудные менструации с бледной кровью и небольшим количеством выделений, боли в нижней части живота, сопровождающиеся угнетенным настроением и запорами, либо у которых вышеуказанные симптомы возникают во время менструации, можно использовать чай из цветов розы для облегчения симптомов.

Рецепт травяного чая

Чай из цветов розы

Цветы Травы: цветы розы 10 г, сахар-рафинад в необходимом количестве.

Способ приготовления: положить чай из цветов розы в чашку, добавить сахарный песок, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать около 8 минут, после чего можно пить.

Лечебные свойства чая: стимулирует кровообращение, снимает отеки, выводит токсины, устраняет зуд. Показан при застоях ци и крови, нарушениях менструального цикла, аменорее, менструальных болях, отеках и болях, вызванных застоем крови, а также при кожном зуде, вызванном жаром крови и сильным ветром.

Жимолость

Описание растения



Другие названия: серебряный цветок, двойной цветок, цветок жимолости.

Вкус и природа: сладкий вкус, холодная природа.

Меридианы: входит в меридианы лёгких и желудка.

Запах и вкус: ароматный, сладкий и прохладный, приятный на вкус.

Выбор: Лучше выбирать цветы с плотной формой, естественным цветом, хорошо высушенные и с естественным ароматом.

Приготовление: положите в чашку необходимое количество цветков золотистого и серебристого цветка (обычно 5–8 г), залейте кипятком, дайте настояться некоторое время — после чего можно пить. Для улучшения вкуса можно доба-

вить небольшое количество сахарного песка или меда.

Лечебные свойства: Жимолость — отличное средство для снятия жара и выведения токсинов; благодаря сладкому вкусу и холодной природе она снимает жар, не повреждая желудок, и обладает действием, рассеивающим ветровую жару.

Противопоказания: Жимолость обладает холодной природой, поэтому не рекомендуется употреблять её в течение длительного времени. Не следует употреблять при слабости селезенки и желудка, а также при язвах и гнойных выделениях, вызванных недостатком ци.

Сочетаемые травы: Жимолость часто употребляют в сочетании с хризантемой и форзицией.

Заметки о травах

Жимолость относится к семейству камединовых (Caprifoliaceae) и имеет множество разновидностей, среди которых наиболее распространенными являются белая, красная и желтожилная, — все они могут быть высушены и использованы для приготовления чая. При этом белая жимолость обладает наиболее приятным ароматом.

Жимолость обладает антибактериальным действием и оказывает сильное подавляющее воздействие на многие патогенные микроорганизмы, такие как золотистый стафилококк и дизентерийная палочка. Кроме того, у жимолости выражено противовоспалительное, жаропонижающее, кровоостанавливающее и кровосвертывающее действие.

Чай из жимолости имеет свежий вкус и особенно подхо-

дит для профилактики и снятия последствий летней жары, а также может применяться при лечении различных воспалительных инфекций, таких как тонзиллит и фарингит. Жимолость также используется при внешних простудах, вызванных ветром и жаром, на начальной стадии теплых болезней, при отеках, лечении язв и при диарее, вызванной жаром и токсинами в крови.

Рецепты травяных чаев

Чай из золотого и серебряного цветка и хризантемы

Ингредиенты: 5 г цветков жимолости, 3 цветка хризантемы, 5 г плодов боярышника, мед по вкусу.

Способ приготовления: поместить жасмин, цветы хризантемы и плоды боярышника в чашку, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать около 5 минут, затем добавить мед по вкусу, перемешать и можно пить.

Полезные свойства чая: снимает жар и боль, успокаивает и снимает беспокойство, помогает при летней жаре, головной боли, беспокойстве и жажде.



Цветок лошен

Описание растения



Другие названия: роза-баклажан, ло-шен-куй, ло-хуа, шан-цзя, красный кунжут.

Свойства и вкус: прохладный характер, кислый вкус.

Меридианы: поступает в меридиан Почки.

Запах: обладает сильным освежающим кислым запахом.

Выбор: Лучше выбирать сушеные цветы с насыщенным ароматом.

Приготовление: возьмите 3–5 г цветов ло-шен, можно смешать с другими чайными ингредиентами, поместите в

чашку, залейте тёплой кипячённой водой (температура воды не должна быть слишком высокой), дайте настояться некоторое время, добавьте по вкусу сахар-рафинад или мёд — и можно пить.

Полезные свойства: цветы ло-шен обладают обеззараживающим, мочегонным и противоотечным действием, а также помогают сохранить молодость кожи и нормализовать уровень липидов в крови.

Противопоказания: следует с осторожностью применять при повышенной кислотности желудка, во время менструации, беременным и другим группам людей.

Сочетаемые цветы и травы: цветы ло-шен можно заваривать как отдельно, так и в сочетании с лемонграссом, золотым лотосом, «нефритовой бабочкой», хризантемой, пандай, боярышником, малиной и другими растениями.

Заметки о цветах и травах

Цветок ло-шен — травянистое растение семейства мальвовых, произрастающее в тропических регионах, таких как Западная Африка и Индия. Цветок ло-шен обладает слабым ароматом и кислым вкусом, содержит витамин С, лимонную кислоту и другие питательные вещества, которые способствуют регулированию и балансу уровня липидов в крови, улучшают усвоение кальция, способствуют росту и развитию детей, а также улучшают пищеварение. Цветок ло-шен также обладает свойствами, снимающими жар и выводящими токсины, мочегонными и гипотензивными.

Кроме того, лошенхуа обладает защитным действием на печень, способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса в организме и стимулирует обмен веществ, поэтому рекомендуется к употреблению людям с повышенной температурой, гипертонией и слабой работой желудочно-кишечного тракта. Современные исследования показали, что лошенхуа обладает противораковыми свойствами: содержащиеся в нём антоцианы и протокатеховая кислота способствуют апоптозу (гибели) клеток рака крови, а также подавляют окислительное повреждение печени, вызванное лекарственными препаратами; в то же время содержащиеся в нём чайные полифенолы способствуют апоптозу клеток рака желудка.

Рецепт травяного чая

Чай из розы Гуа и хризантемы

Ингредиенты: 5 г цветов ло-шен, 5 бутонов хризантемы, сахар-рафинад по вкусу.

Способ приготовления: положите цветы лошен и ромашки в чашку, залейте кипятком, настаивайте около 5 минут, добавьте сахарный песок, перемешайте после растворения сахара — чай готов к употреблению.

Полезные свойства чая: снимает напряжение и успокаивает, облегчает боли в плечах, вызванные стрессом.



Лилиевый цвет

Характеристика растения



Другие названия: «фанцзюй», «шаньдань», «цветок маленького женишья».

Свойства и вкус: прохладный характер, горький вкус.

Меридианы: входит в меридианы лёгких и печени.

Запах и вкус: сладкий с легкой горчинкой.

Выбор: лучше выбирать цветы с целой формой, естественным цветом и без постороннего запаха.

Приготовление: из сухих цветков лилии и других сопутствующих чайных ингредиентов, обычно достаточно 2–3 г. Поместите их в чашку, залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться некоторое время, после чего можно пить.

Лечебные свойства: Цветки лилии обладают свойствами увлажнения лёгких, снятия кашля, устранения жара, успокоения сердца и умиротворения духа; это цветок, который одновременно является лекарством и пищевым продуктом.

Противопоказания: Не рекомендуется при кашле, вызванном ветром и холодом, жидком стуле, слабости селезенки и желудка, длительном застое холода и влаги, а также при упадке почечного янга.

Сочетаемые растения: лилии часто употребляют в сочетании с розами, подбелом, жимолостью и другими растениями.

Заметки о цветах и травах

Лилия относится к семейству Лилейных. История употребления лилии в пищу уходит корнями в далекое прошлое: её часто используют в блюдах, отварах, готовят на пару или варят в каше; она обладает нежным сладковатым вкусом. Лилия успокаивает, снимает жар, охлаждает и увлажняет легкие, являясь лучшим летним напитком для снятия

жары.

Современные исследования показали, что лилия обладает хорошим противокашлевым действием, а также способна увеличить кровоток в лёгких, улучшить их функцию и оказывает определённое успокаивающее действие, что позволяет использовать её для лечения бессонницы, спутанности сознания и т. д. Лилия подходит для людей с кашлем из-за жара в лёгких, сопровождающимся желтой густой мокротой, или с сухим кашлем без мокроты или с небольшим количеством мокроты, а также для тех, кто страдает головокружением из-за жара в печени, бессонницей и многочисленными сновидениями.

Травы и цветы

Рецепты чая

Чай из лилии и хризантемы

Ингредиенты: по 5 цветков лилии и белой ханьской хризантемы, мед по вкусу.

Способ приготовления: положите цветы лилии и ханьской белой хризантемы в чашку, залейте кипятком, дайте настояться несколько минут, добавьте мед по вкусу, медленно перемешайте ложечкой — чай готов к употреблению.

Полезные свойства чая: укрепляет энергию и успокаивает желудок, питает инь и увлажняет лёгкие, очищает сердце и успокаивает дух, снимает усталость и бессонницу, а также помогает при гипертонии и гиперлипидемии.

Ромашка

Характеристика растения

Другие названия: ромашка, немецкая ромашка, римская ромашка.

Свойства и вкус: слегка холодный по природе, горький и острый на вкус.

Меридианы: проникает в меридианы печени, селезенки, желудка и легких.

Запах: насыщенный и сладкий, с легким оттенком горечи.

Выбор: лучше выбирать сухие экземпляры с сильным ароматом.

Приготовление: взять 3–5 г сухой ромашки, залить кипятком, настаивать около 3–5 минут, пока цвет чая не станет

золотисто-желтым, затем по желанию добавить мёд или сахар-рафинад и пить.



Лечебные свойства: ромашка обладает свойствами, улучшающими зрение и снимающими «печеночный огонь»; она помогает при бессоннице, а также обладает обезболивающим, противоаллергическим, противосудорожным, антидепрессивным и противовоспалительным действием; кроме того, она способствует нормализации менструального цикла, улучшает работу печени, оказывает успокаивающее действие и помогает при лечении травм.

Противопоказания: беременным следует применять с осторожностью.

Сочетаемые травы: ромашку можно сочетать с розовыми лепестками, мятой, фиалкой, календулой, розмарином, османтусом и другими травами; при этом вкус чая будет меняться.

Заметки о травах

Ромашка относится к семейству астровых, произрастает на побережье Средиземного моря и условно делится на три вида: римская ромашка, немецкая ромашка и марокканская ромашка. Ромашка — один из самых любимых чаев у англичан.

Современные исследования показывают, что ромашка является эффективным средством против воспалений и аллергии, способствует стимуляции образования лейкоцитов, помогает при хронических инфекциях и укрепляет иммунную систему. Она подходит для лечения как внутренних, так и внешних воспалительных симптомов, таких как гнойные яз-

вы, колит, гастрит, диарея, мышечные боли, артрит и т. д.

Ромашка также стабилизирует работу нервной системы, обладает превосходным успокаивающим и седативным действием, помогает бороться с депрессией, успокаивает возбуждённое состояние, эффективно применяется для улучшения сна и лечения нервного истощения, а также демонстрирует заметную эффективность в борьбе с анемией. Кроме того, ромашка избавляет от простудных симптомов, успокаивает и умиротворяет, поэтому её рекомендуется пить перед сном людям с повышенной температурой, гипертонией и проблемами со сном.

Рецепт травяного чая

Чай из ромашки и мяты

Ингредиенты: ромашка — 8 г, мята — 5 г, розмарин — 3 г.

Способ приготовления: поместите ромашку, мяту и розмарин в чашку, медленно залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте около 8 минут, после чего можно пить.

Полезные свойства чая: тонизирует, снимает депрессию, избавляет от ветра и жара, улучшает работу мозга, помогает при простуде и головной боли.

Цветы персика

Характеристика растения



Другие названия: цветы персика, цветы Сюаньду.

Свойства и вкус: слегка тёплый, горький и острый.

Меридианы: сердце, лёгкие, толстый кишечник.

Запах: слабый свежий аромат с легкой сладостью.

Выбор: предпочтительны экземпляры с естественным цветом и цельной формой цветка.

Приготовление: поместите цветы персика и другие чайные ингредиенты в чашку, залейте кипятком в нужном количестве, дайте настояться некоторое время, после чего можно пить.

Действие: способствует очищению меридианов, улуч-

шает кровообращение, способствует питанию кожи и увлажняет её; обладает слабительным, очищающим и детоксицирующим действием, поэтому может использоваться для похудения.

Противопоказания: длительное употребление может нанести вред инь-крови и истощить жизненную энергию. Не рекомендуется употреблять при диарее, во время менструации и беременности.

Сочетаемые травы и цветы: цветы персика можно сочетать со стевией, листьями лотоса, незабудкой, цедрой апельсина и т. д.

Заметки о травах

Цветки персика относятся к семейству Розовых . Согласно современным исследованиям, содержащиеся в них вещества, такие как камфенол, способны расширять кровеносные сосуды, прочищать меридианы, увлажнять кожу, улучшать кровообращение, способствовать поступлению питательных веществ и кислорода к коже, ускорять выведение липохрома, связанного со старением организма, предотвращать хроническое отложение меланина в коже и улучшать состояние кожи. Кроме того, богатые в нём растительные белки и аминокислоты в свободной форме легко усваиваются кожей, помогают предотвратить сухость, шероховатость и появление морщин, а также укрепляют защитные силы кожи.

Чай из цветов персика подходит для пациентов, страдающих запорами, асцитом, дерматомиезитом и отеками; кроме

того, он оказывает благотворное лечебное действие при аменорее, скудных менструациях, а также при пигментных пятнах на лице, веснушках и пигментных пятнах.

Рецепт травяного чая

Чай из цветов персика для устранения пигментных пятен

Травяные ингредиенты: 5 цветков персика, 5 г ядер семян зимней дыни, 3 г коры тополя.

Способ приготовления: поместите цветы персика, ядра семян зимней дыни и кору тополя в чашку, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте около 8 минут, после чего можно пить.

Полезные свойства чая: осветляет и омолаживает кожу, устраняет пигментные пятна на лице, пигментные пятна беременности и старческие пятна.

Настурция

Характеристика растения

Другие названия: вращающаяся шапочка, трава вечной молодости, золотая чаша, вечная весна, календула.

Свойства и вкус: теплый характер, горький, острый и соленый вкус.

Меридианы: проникает в меридианы лёгких, печени и желудка.

Запах: в слабом аромате проступает едва уловимый свежий запах.

Выбор: Лучше всего выбирать цветы, которые полные, с естественным оттенком и золотисто-желтым цветом.

Приготовление: из сушеной календулы обычно берут 3–5

цветков, кладут их в чашку, заливают кипятком, накрывают крышкой и настаивают некоторое время, после чего можно пить.



Полезные свойства: календула обладает противовоспали-

тельным и антибактериальным действием, стимулирует обмен веществ, восстанавливает кожу и способствует выведению токсинов. Употребление чая из календулы женщинами во время менструации позволяет значительно облегчить дискомфорт.

Противопоказания: не рекомендуется беременным.

Сочетаемые травы: календулу часто сочетают с такими лекарственными растениями, как пиония и имбирь.

Заметки о травах

Настурция относится к семейству астровых и в основном используется при кашле с обильной мокротой. Её отвар обладает определённым антибактериальным действием и может применяться в клинической практике для лечения простуды, рвоты, острого бронхита и бронхопневмонии.

Настурция — это, по праву, «женский цветок»: она помогает укрепить организм и нормализовать физиологические функции, стимулирует обмен веществ, а особенно эффективна при лечении кожных проблем. Употребление чая из календулы во время менструации оказывает заметное лечебное действие, облегчая дискомфорт, вызванный менструацией. Кроме того, чай из календулы помогает облегчить такие симптомы, как обильная мокрота, астма и кашель. Также его можно употреблять пациентам, страдающим подъемом желудочного сока и болями в груди и под ребрами.

Рецепт травяного чая

Чай из календулы и пионии

Ингредиенты: 6 г календулы, 5 г баньша.

Способ приготовления: поместите календулу и баньша в чашку, залейте кипятком в необходимом количестве, накройте крышкой и настаивайте около 8 минут, после чего можно пить.

Лечебные свойства чая: способствует опусканию ци, рассасыванию мокроты, устранению подъема желудочного содержимого и рвоты, устранению дискомфорта в животе и рассасыванию узелков, облегчает сухость в горле и дискомфорт в дыхательных путях, а также помогает при лечении астмы, кашля и других заболеваний.



Красная гвоздика

Характеристика растения



Другие названия: «Огненный шар», «Тысячезолотой цветок», «Цветок кипящей воды».

Свойства и вкус: нейтральный характер, сладкий вкус.

Меридианы: проникает в меридианы печени и лёгких.

Запах и вкус: слабый, слегка сладковатый.

Выбор: Лучше выбирать экземпляры ярко-красного или пурпурно-красного цвета с крупными и равномерными соцветиями.

Приготовление: В качестве сырья используют тысячедневник; обычно достаточно 5–8 граммов. Поместите его в чашку, залейте нужным количеством кипятка, накройте крышкой и дайте настояться некоторое время, после чего можно пить.

Лечебные свойства: «Тысячедневная красавица» обладает свойствами очищения печени и улучшения зрения, снимает отеки и рассасывает узелки, а также успокаивает кашель и снимает одышку.

Противопоказания: здоровым людям не следует употреблять его в больших количествах, так как содержащийся в нём компонент «тысячедневный красный» может вызывать сонливость.

Сочетаемые травы и цветы: «Тысячедневный красный» часто заваривают вместе с хризантемой, гуогуланом, розовыми лепестками, зелёным чаем и другими растениями.

Заметки о растениях

Гипсофила (*Gypsophila*) — растение из рода Гипсофила семейства Амарантовых (*Amaranthaceae*) порядка Гвоздиковых (*Caryophyllales*), широко распространённое в тропиках и

субтропиках, родом из Бразилии, Панамы и Гватемалы. Гипсофила — однолетнее прямостоячее травянистое растение с пурпурно-красными цветками.

Чай из тысячедневника содержит необходимые организмы аминокислоты, витамин С, витамин Е и множество микроэлементов. Он обладает такими полезными свойствами, как очищение печени и улучшение зрения, снятие кашля и одышки, снижение артериального давления и выведение токсинов, а также уход за кожей и поддержание красоты. Содержащиеся в нём эфирные масла, общие флавоноиды и сапонины обладают отхаркивающим действием, а экстракты общих аминокислот и общих алкалоидов оказывают бронхорасширяющее действие и широко применяются при лечении хронического или астматического бронхита, а также коклюша.

Рецепты травяных чаев

Чай из гипсофилы и хризантемы

Травяные ингредиенты: 5 г «тысячедневной красной», 5 цветков хризантемы.

Способ приготовления: поместите «тысячедневную красную» и цветы хризантемы в чашку, медленно залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться около 5 минут, после чего можно пить.

Полезные свойства чая: рассеивает ветер и очищает от жара, успокаивает печень и улучшает зрение, снижает содержание жира, стимулирует кровообращение в организме, а также помогает при лечении астмы и других заболеваний дыхательной системы.



Красный цвет

Характеристика растения



Другие названия: травяной шафран, красно-синий цветок.

Свойства и вкус: теплый характер, сладкий вкус.

Меридианы: сердце, печень.

Запах и вкус: ароматный запах, насыщенный вкус.

Выбор: Лучше выбирать экземпляры яркого цвета, сухие и мягкие на ощупь.

Приготовление: из красного цветка обычно берут 8–10 г, помещают в чашку, заливают кипятком, накрывают крышкой и настаивают некоторое время, после чего можно пить.

Лечебные свойства: шафран обладает антикоагулянтным действием, стимулирует работу матки, способствует регенерации клеток печени, оказывает обезболивающее, успокаивающее, противосудорожное, противовоспалительное и противоязвенное действие, а также расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление и уровень липидов в крови, улучшает микроциркуляцию в организме.

Противопоказания: беременным следует применять с осторожностью.

Сочетаемые травы и цветы: красный шафран часто употребляют в сочетании с розовыми лепестками, цветками трисеми и другими растениями.

Заметки о травах

Красный цвет, относящийся к семейству астровых, представляет собой однолетнее травянистое растение, являющееся важным лекарственным средством для стимулирования и

гармонизации кровообращения. В настоящее время он широко используется в лечебной кухне и биологически активных продуктах питания; его можно готовить различными способами: обжаривать, варить, тушить, готовить на пару, запекать, а также использовать для приготовления настойки на спирту.

В традиционной китайской медицине существует два вида растений под названием «красный цветок»: шафран и травяной красный цветок. Шафран в основном используется для омоложения и поддержания здоровья; травяной красный цветок — для лечения: он стимулирует кровообращение, рассасывает стазы, снимает отеки и обезболивает. Травяной красный цветок, применяемый в традиционной китайской медицине, показан при аменорее, менструальных болях, а также при болях, вызванных застоями крови.

Рецепты травяных чаев

Чай из шафрана и роз

Ингредиенты: 10 г красного цветка, 8 бутонов розы.

Способ приготовления: смешайте шафран и лепестки розы, поместите в чашку, залейте кипятком, дайте настояться 10 минут — после чего можно пить.

Полезные свойства чая: регулирует цп, снимает депрессию, стимулирует кровообращение и нормализует менструальный цикл, лечит аменорею и дисменорею у женщин, а также улучшает кровообращение и питает кожу, придавая лицу румянец.



Зофия

Характеристика растения



Другие названия: мать-и-мать, красноцветная полынь,

травы Кунь.

Свойства и вкус: слегка холодная по природе, горькая и острая на вкус.

Меридианы: входит в меридианы сердца, печени и мочевого пузыря.

Запах: свежий аромат.

Выбор: Лучше выбирать нежные экземпляры с большим количеством листьев и серо-зеленым цветом.

Приготовление: из сушеной травы матки-матери, как правило, достаточно 3–5 г. Поместите её в чашку, залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться некоторое время, после чего можно пить.

Лечебные свойства: матка обладает свойствами, стимулирующими кровообращение и устраняющими застой крови, а также нормализующими менструальный цикл и выводящими лишнюю жидкость. Кроме того, она обладает антиоксидантным действием, помогает бороться с усталостью и усиливает активность иммунных клеток.

Противопоказания: Не рекомендуется беременным. Также не следует употреблять при диарее, вызванной слабостью селезенки, и при жидком стуле.

Сочетаемые травы: Часто в составе чая с маточником используются такие травы, как дуогуй, ниуси, сианфу, даньцзинь, цзиньиньхуа и др.

Заметки о травах

Трава матки (Имуцзао) относится к семейству губоцвет-

ных. Она содержит множество микроэлементов, в том числе селен, который усиливает активность иммунных клеток, замедляет развитие атеросклероза и повышает иммунитет организма; марганец обладает антиоксидантным действием, предотвращает старение, снимает усталость и подавляет размножение раковых клеток, а также замедляет старение и способствует уходу за кожей.

Современные исследования показали, что отвар из матки презиаты оказывает сильное и длительное стимулирующее действие на матку: он не только усиливает её сократительную способность, но и повышает её тонус и частоту сокращений. Кроме того, матку презиату можно использовать для приготовления каш, супов и других блюд.

Рецепты травяных чаев

Зеленый чай с пустырником

Травяные ингредиенты: 10 г лимонника, 3 г зелёного чая.

Способ приготовления: поместите маточник и зелёный чай в чашку, залейте кипятком в необходимом количестве, настаивайте около 10 минут, после чего можно пить.

Полезные свойства чая: снимает жар и успокаивает, стимулирует кровообращение и регулирует менструальный цикл, помогает при первичной гипертензии и женских болях при менструации.

Мята

Описание растения

Другие названия: «ночная трава», «дикая мята», «рыбная трава».

Свойства и вкус: прохладный характер, острый вкус.

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.