

ЧАЙНАЯ ДИЕТА

Очень просто!



Г. С. Выдревич
Чайная диета
Серия «Очень просто!»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6882956

Чайная диета./ Сост. Г. С. Выдревич.: Эксмо, Терция; Москва, Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-699-45330-6

Аннотация

Чай – напиток древний, очень популярный, любимый во многих странах. Он дает бодрость, поднимает настроение, укрепляет силы, насыщает организм полезными веществами, позволяющими надолго сохранить здоровье. Чай улучшает память, повышает активность мозга, стимулирует обмен веществ, благотворно влияет на работу сердца и пищеварительной системы, а также на состояние сосудов. Кроме того, он помогает очищать организм и бороться с лишними килограммами. И это далеко не все удивительные качества этого напитка.

В этой книге вы найдете не только описание различных диет, основанных на использовании чая, но и множество рецептов приготовления этого замечательного напитка.

Содержание

Предисловие	4
Диета с зеленым чаем	7
Травяные чаи	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Составитель Г. С. Выдревич

Чайная диета

Предисловие



Чай – напиток древний, очень популярный, любимый во многих странах. Он дает бодрость, поднимает настроение, укрепляет силы, насыщает организм многими полезными веществами, позволяющими надолго сохранить здоровье.

Готовят его по-разному. В Древнем Китае, например, из чая варили некое подобие супа с луком и солью. В Монголии, Бурятии и Тибете и сейчас пьют чай с мукой, крупой, жиром и солью. В Китае и Таиланде чайный лист квасят и едят как салат, а в Японии соленые листья добавляют в пирожки. В Англии предпочитают добавлять в чай молоко... Продолжать можно бесконечно. Чай при этом не теряет своих удивительных качеств. Остановимся на них поподробнее.

Чай улучшает память, повышает активность мозга, бодрит. Влияние этого напитка на деятельность мозга и нервную систему изучено довольно подробно. Самое важное, пожалуй, в этом воздействии – то, что оно очень мягкое и довольно продолжительное.

Чай стимулирует обмен веществ, благотворно влияет на работу сердца и пищеварительной системы, а также на состояние сосудов. Он очень полезен для тех, кто подолгу сидит за компьютером, так как помогает компенсировать воздействие излучения. Зеленый чай выводит из организма стронций-90.

Чай предотвращает кариес. У тех, кто его пьет регулярно, вероятность возникновения этой напасти, резко уменьшается. Чай не вызывает кислотного дисбаланса, препятствует отложению зубного камня, уменьшает запах изо рта. Зеленый чай к тому же помогает укрепить зубную эмаль.

В чае содержится много микроэлементов. Он помогает при ожогах, облегчает течение многих кожных заболеваний. Все дело в полифенолах и танинах, которые уменьшают раздражение и обладают противовоспалительным действием.

Чай подавляет рост злокачественных опухолей, снижает риск перерождения клеток в раковые.

Чай замедляет старение. Эффект омоложения, который дает этот напиток, во много раз превышает эффект витамина Е.