

### **Чай – лучшее лекарство, придуманное человеком**

Осень – это время уютных вечеров за чашечкой любимого чая. Но что нам известно об этом простом и одновременно удивительном напитке? Заваривая его каждый день, мало кто из нас задумывается о том, какими целебными свойствами он обладает. Вот лишь некоторые факты о пользе чая и его благотворном влиянии на здоровье человека.

**1) Приостанавливает процесс старения.** Чай содержит в себе множество антиоксидантов, которые замедляют старение нашего организма. Поэтому, если Вы хотите предупредить появление морщин, рекомендуется каждый день выпивать чашечку этого напитка.

**2) Способствует похудению.** Чай является одним из лучших средств для борьбы с лишним весом, ведь он улучшает пищеварение, нормализует работу ЖКТ, а также активизирует обмен веществ.

**3) Уничтожает бактерии.** Благодаря содержанию дубильных веществ этот напиток обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами, что делает его чудесным средством от пищевых отравлений, кишечных инфекций, желудочно-кишечных расстройств.

**4) Благотворно влияет на мозговую деятельность.** Японские ученые провели исследование и выяснили, что регулярно пьющие чай пожилые люди имеют более острую память и трезвый ум, чем их ровесники, которые не очень любят чаепития. Да и вообще специалисты советуют перед важным экзаменом или собеседованием выпивать чашечку этого чудодейственного напитка, чтобы улучшить работу мозга.

**5) Является отличным косметическим средством.** Еще в древности красавицы использовали крепко заваренный чай как ополаскиватель для волос, что делало их шелковистыми, блестящими, послушными и густыми. Помимо этого, чай можно использовать как природный тоник для лица, который помогает бороться с жирностью кожи.

**6) Успокаивает нервную систему.** Ученые доказали, что обычный черный чай способствует снижению уровня кортизола (гормона стресса). Поэтому чашка этого горячего напитка поможет Вам быстро восстановиться после тяжелого нервного дня и перенесенных стрессов.

**7) Очищает организм.** Чай, вызывая потоотделение, выводит вредные вещества и токсины. Также он укрепляет капилляры, прочищает поры, стимулирует кислородный и водно-солевой обмен, снижает уровень холестерина в крови.

**8) Укрепляет иммунитет.** Чай (особенно зеленый) богат антиоксидантами и витаминами, которые способствуют повышению иммунитета и в целом улучшению нашего здоровья. Так что это самое простое и самое лучшее лекарство во время простуды.

**9) Крайне полезен для сердца и сердечно-сосудистой системы.** Японские ученые 11 лет проводили исследование, в результате которого пришли к выводу, что каждодневное чаепитие снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь чай укрепляет стенки кровеносных сосудов и улучшает циркуляцию крови.

**10) Нейтрализует радиацию.** В современном мире человека каждый день облучают электромагнитные волны от бытовой техники, компьютера, телевизора и др.

Зеленый чай, являясь противоядием от радиации, нейтрализует пагубное влияние «электронных нечистот» и выводит их из организма.

Получается, что такой привычный для всех нас напиток очень богат ценнейшими витаминами и антиоксидантами. Но важно понимать, что мы говорим не о пакетированном «химическом» чае, а о качественном и натуральном листовом. Полезного Вам чаепития!

**Павел АЛИНИН**