

«Чай-это не вода ,  
окрашенная разным цветом.»



Над проектом работали:  
Козлова Ксения  
Школа №2, 11 класс.



2014 год.



Чай давно стал излюбленным напитком наших соотечественников, и как продукт, в рекламе не нуждается. Его целебные свойства известны всем, о них написано множество научных работ, а несколько столетий назад чай был одним из самых востребованных товаров, которым заполняли сухоходные корабли из далекой Индии.



### **Приготовление:**

Чай насыпаем в заварник. Обычная доза – 1 чайная ложка на 100 мл. воды. Заливаем листья кипятком и закрываем крышкой. Можно накрыть носик дополнительно салфеткой, а можно не накрывать – здесь мнения специалистов расходятся. Среднее время для заваривания – 4-8 минут, в зависимости от величины листа.

Кстати, для того, чтобы приготовить вкусный и ароматный чай, желательно использовать подогретый на горячем паре или ошпаренный кипятком заварник. Заваривая листья сразу в холодной посуде, вы, тем самым, не получите должного эффекта.

### **Действие чая:**

- Чай снимает головные боли и усталость.
- Чай уменьшает действие алкоголя и способствует отказу от его употребления.
- Чай является питательным продуктом и утоляет голод (в особенности — с различными добавками).
- Чай облегчает самочувствие во время жары.
- Чай освежает и прогоняет сонливость.
- Чай успокаивает, снимает стресс.
- Чай способствует перевариванию жирной пищи.
- Чай выводит из организма яды.
- Чай продлевает жизнь.

