

МБОУ СОШ С.ЭРЗИН

ЧАЕПЕДИЯ



Создатели презентации:

Дупчур И.А. учитель химии

Лопсан Л.А. учитель биологии

Нурзат Р.М. учитель

начальных классов

Чай здоровью – лучший друг!



Сказочный мир ЧАЯ

- В нашей школе у Вас есть уникальная возможность насладиться

превосходным, всегда свежим чаем и живым общением, или провести время наедине со своими мыслями!

Учителя МБОУ СОШ с. Эрзин протянет для вас шелковый мост, по которому вы изящно пройдете в сказочный мир Чаю...





- Чтобы жизнь наших гостей была светлой, как белое молоко, чтобы духи неба и земли способствовали удачному разрешению дел, чтобы наша деятельность была беспрепятственной и, мы проведем для вас чаепедию.

Чай - божественный напиток

- Чай – это один из тех немногих напитков, которые прочно вошли в нашу жизнь. Мы пьем чай по утрам, чтобы взбодриться и по вечерам, чтобы расслабиться. Мы греемся чашкой горячего чая в зимнюю стужу и утоляем жажду ледяным чаем в знойное лето.



Зеленый чай с молоком *“суттуг шай”*



В кипящую воду бросается небольшое количество зеленого плиточного чая (раньше тувинцы использовали засушенные листья различных кустарников, травы) варится 5-7 минут до получения золотисто-коричневого цвета, затем подливается молоко. Смесь зачерпывается поварешкой и беспрестанно перемешивается приемом саарар, пока молоко не сварится.

Зелёный чай

Зелёный чай тонизирует и бодрит, благотворно влияет на организм при простудных и других заболеваниях органов дыхания, а также активизирует кислородный обмен.

Раньше зелёный чай считался у нас экзотикой. Теперь он есть в любом магазине. Все знают, что этот чай полезен для здоровья, но не все, что незаменим для фигуры!

Зелёный чай снижает артериальное давление. Он тонизирует нервную систему и заряжает энергией, а главное – помогает похудеть.



Саарар - распространенный у тувинцев прием при приготовлении чая

- Налитое в чашу молоко при закипании черпают поварешкой и с высоты поднятой руки многократно струей льют обратно в чашу. Повторяют процедуру до 40 раз). Только после этого добавляют по вкусу соль. Чай с молоком - любимый напиток тувинцев. Чай обязательно должен быть зеленым. Пьют чай не только с коровьим, но и с овечьим, козьим и верблюжьим молоком. По обычаю, хозяйка наливает чай сначала хозяину, потом себе. Гостям подают неполную чашку обеими руками. Напиток может вам не понравиться из-за непривычного вкуса, но не попробовать его - значит выказать неуважение.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ

Рецепт потогонного чая



Обычно из малины готовят потогонный чай: 5-6 столовых ложек сухих ягод заваривают 3 стаканами кипятка. Два-три стакана пьют горячими в течение часа.

Воздействия чая и малины на температуру и простуду

- Оказывается все просто, в малине есть **салициловая кислота**, которая обеззараживает и убивает микробы, снимает воспаления, убирает боль. Еще салициловую кислоту принято называть **природным аспирином**. Также в малине много разного рода веществ, которые поддерживают организм, и помогают бороться с заболеванием, усиливая иммунитет. К этим веществам относятся **витамины, пектины, железо и фосфор**. Разумеется, помимо малины свою роль играет и чай, который обязательно принято принимать горячим. Он прогревает организм и больные участки (горло), а затем помогает лучше усвоить полезные вещества малины.

Когда можно употреблять чай с малиной, а когда этого делать не стоит?

Врачи советуют прибегать чаю и малине только при наличии температуры не выше 39 градусов. Ведь именно тогда *чай с малиной может сбить температуру*. Если же температура стала 39 и выше, то строго-настрого рекомендуется обратиться к врачу и не использовать «народные» методы. Но если температура меньше 39, то чай и малина - это одно из идеальных лекарств, которое обладает очень мягким воздействием и совсем не травмирует организм в отличие от таблеток. Особенно это касается детей. Если у ребенка невысокая температура, то его, разумеется, гораздо лучше напоить чаем с малиной, нежели дать таблетки.



Чай с малиной — тот же аспирин, но без побочных эффектов

Способы заварки чая с малиной

Есть 3 способа заварки чая с малиной, которые помогут при температуре. Первый, это заварка обычного чая и употребление его, заедая малиновым вареньем. Тут все просто, вкусно и приятно.

Второй способ это заварка чая вместе с плодами малины. Этот способ эффективно сбивает температуру, и помогает тонизировать организм.

И третий - заварка чая с листьями малины. В данном случае это способ самый слабый для сбивания температуры, но зато очень эффективный в деле лечения болезни.



Чай с лимоном

Чай с лимоном

наверняка стал **самым популярным** напитком на Земле, его любят все без исключения, но вот о том, что сам по себе чай с добавлением лимона - это настоящая панацея, знают не все.

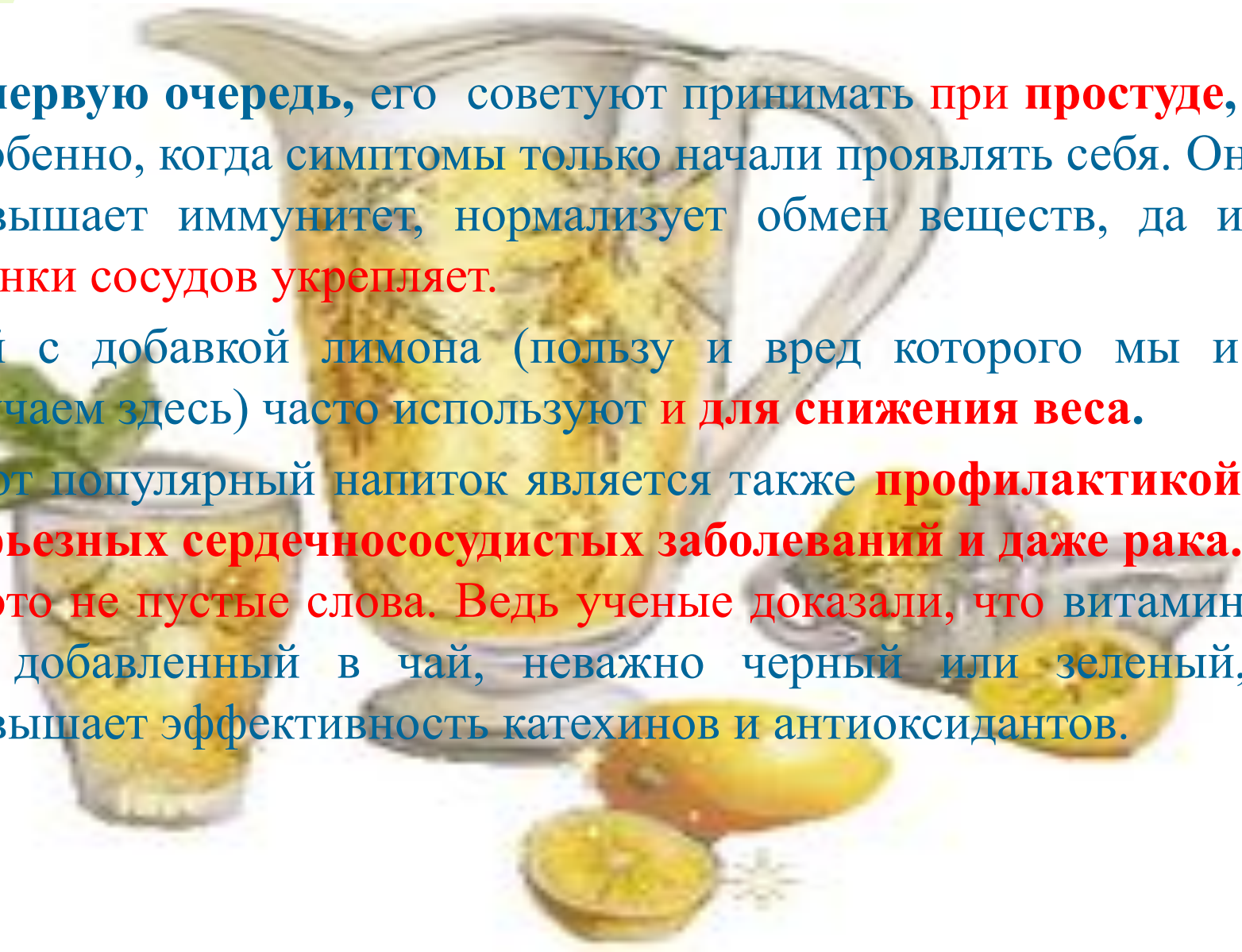
Как правильно приготовить чай с лимоном

- На первый взгляд, кажется, ведь это элементарно - отрезал кусок лимона, бросил в чашку, залил заваркой. Самое главное правило, которое не стоит забывать - **в кипятке полезные свойства лимона разрушаются**. Но, к счастью, далеко не все. Поэтому, если вы категорически любите пить только горячий чай, можете не бояться и продолжать заваривать его по вашему любимому способу, ведь часть витаминов все равно останется. Но в идеале, конечно, лучше изменить привычку и бросать лимон в слегка остывший чай, хотя бы до градусов семидесяти.



Что же в чае с лимоном полезного?

- В первую очередь, его советуют принимать **при простуде**, особенно, когда симптомы только начали проявлять себя. Он повышает иммунитет, нормализует обмен веществ, да и **стенки сосудов укрепляет**.
- чай с добавкой лимона (пользу и вред которого мы и изучаем здесь) часто используют **и для снижения веса**.
- Этот популярный напиток является также **профилактикой серьезных сердечнососудистых заболеваний и даже рака**. И это не пустые слова. Ведь ученые доказали, что витамин С, добавленный в чай, неважно черный или зеленый, повышает эффективность катехинов и антиоксидантов.



- **Во-первых**, с этим напитком нужно знать меру. Впоследствии привычка злоупотреблять чаем с лимоном может привести к некоторым проблемам с почками, печенью. Но не переживайте: суточной нормой приема чая с лимоном является количество до 700 миллилитров.
- Такой чай следует очень **осторожно принимать** людям с гастритом и выражено повышенной кислотностью среды желудка. Ведь чай с лимоном способствует еще более активному выделению сока. Если у вас такие проблемы существуют, желательно начинать с маленьких порций чая.

Предупреждение!

ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ



Популярность употребления чая с шиповником традиционно возрастает в холодный период года.

Плоды шиповника — это полноценный поливитаминный комплекс, полезный для иммунитета, а также способствующий лечению множества заболеваний. Аскорбиновая кислота, или витамин С, помогает организму бороться с зимними инфекциями, а комплекс витаминов А, В2, Е, Р, дубильных веществ и макроэлементов оказывают комплексное воздействие на организм, стимулируя функции кровообращения и пищеварения, препятствуя возникновению и развитию кровотечений.



Приготовление ароматного, вкусного и полезного чая с шиповником

- Ингредиенты являются сушеные плоды шиповника, чай и сахар, а оборудованием служит обыкновенный термос.

Три столовых ложки шиповника, одна чайная ложка чая и несколько ложек сахара (по вкусу) помещаются в термос и заливаются 0.75 л кипятка. Термос закрывается крышкой, напиток взбалтывается и настаивается в течение двух часов, после этого его можно смело подавать к столу!



Предупреждение!



Чай с шиповником следует с осторожностью применять людям, страдающим **хронической недостаточностью кровообращения**, а также тромбозами, тромбофлебитами и т.д. Конечно, витамины не приносят вреда организму, и всё же обсудить возможные побочные эффекты стоит с врачом.



ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ

Регулярное употребление
напитков из облепихи

–это залог здоровой,
упругой и молодой кожи.

Благодаря своему уникальному составу, облепиха является одним из наиболее полезных лекарственных растений, которые оказывают благоприятное влияние в целом на весь организм человека.



Рецепт облепихового чая

*Для приготовления облепихового
чая потребуются следующие*

ингредиенты:

- ягоды облепихи (150г);
- мед или сахар (2 ст. лож.);
- вода (кипяченая, 0,5л);
- заварка чая (черного)

- Прежде всего, подготовьте ягоды облепихи, промойте их. После чего половину ягод измельчите, доведя до однородного состояния при помощи блендера или ложки. Полученное пюре положите в заварочный чайник, и добавьте заварку чёрного чай, без примесей. Затем засыпьте оставшиеся ягоды и залейте всё кипятком. Для максимального эффекта заваривания, плотно закройте и укутайте чайник в полотенце. **Обязательно дайте настояться чаю не менее пятнадцати-двадцати минут.**

Выждав необходимое время, процедите чай через ситечко. Можете добавить в чай или сахар или мёд по вкусу.



Облепиховый йогурт для детей



- Так как облепиха обладает специфическим терпким вкусом, то дети могут быть не в восторге от ее вкуса. Для них лучшим вариантом будет **йогурт**. Для его приготовления перетрите ягоды с сахаром и перемешайте их с ряженкой или кефиром. Однако наиболее полно, целебные свойства чудо – растения раскрываются именно в чае.



Чай из верблюжьего хвоста (теве кудуруу)



Карагана гривастая, верблюжий хвост



Теве кудуруу содержит

- эфирное масло, аскорбиновую и органические кислоты, флавоноиды, сахара, смолы, дубильные и смолистые вещества, стерины. С лечебной целью используют надземную часть караганы, которую можно заготавливать круглый год.



Теве кудуруу – сибирский фиточай

- В народной медицине применяется при различных воспалительных заболеваниях. При ангине полощут горло теплым отваром через каждые 30 минут в течение 2 – 3 дней. Внутрь отвар назначают при простудных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, геморрое, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматизме, различных кожных заболеваниях, экземе, угрях, дерматите. При эрозии шейки матки, болях и других женских заболеваниях.

Чай из верблюжьего хвоста

1 столовую ложку теве кудуруу
залить 20 мл. кипятка и настоять
15 – 20 минут.

Взрослым принимать по $1/3$ – $1/4$
стакана фиточая 3 раза в день.

Продолжительность приема – 1
месяц.



Чудан шай

Способ приготовления

В кипящую воду добавляют немного *далган* и молоко. *Далган*

специально для приготовления чая

готовили из зерен ячменя, которые слегка перекаливали до темного цвета, затем перемалывали на ручных мельницах. Если для приготовления каши в чашу кладут вначале далган, который заливают горячей водой, то для приготовления чая в кипящую воду добавляют относительно небольшое количество далган. Напиток был специфичен тем, что человек вначале выпивает сам напиток – чай, на дне остается немного жидкой кашицы, которую употребляли тут же следом. По вкусу чудан-чай напоминает кофе.



Легендарная, лекарственная

ПИХТА

Пихтовый чай (чойган)



- Пихта

отличается от сосны
мягкой плоской хвоей

и прямо растущими
шишками. По целебному эффекту
деревья схожи, но у ПИХТЫ ОН ВО
много раз сильнее.

Рецепт пихтового чая

- Залейте горсть сушеных иголок с веточками 2 л холодной воды, прокипятите 5 минут и ночь настаивайте в термосе. Пейте по чашке в день, разбавляя хвойную заварку кипятком 1:1 и добавляя по желанию сахар или мед. Согревающий эффект чая стоит поддержать, закутавшись в теплый шерстяной плед на час-полтора. Принимать желательно ежедневно в течение месяца дважды в год. Например, в ноябре и феврале или в декабре и марте.

Пихтовый чай дарит сибирское здоровье

- Красавицу пихту считают практически панацеей.
- Если горсточку молодой хвои залить горячей водой и дать настояться сутки, можно полоскать рот, чтобы десны были здоровыми и горло не болело.
- А если пить такой настой по несколько глоточков, то и кровь станет более текучей, чистой, и простуду как рукой снимет. А если втирать в грудь по 4-5 капель пихтового масла, то можно укротить даже застарелый кашель.



Пихтовый чай - замечательное средство для поддержания иммунитета,

- Чтобы жить долго, надо пить чай. Но не обычный, а приготовленный по специальному древнему рецепту.
- Самым полезным считается чай пихтовый с добавлением священного сибирского можжевельника.
- Длительное употребление этого напитка способствует удлинению жизни, а также помогает всегда оставаться бодрым и активным.
- Такой содержит витамины С, Е, группы В, аминокислоты, эфирное масло, кальций и более 40 микроэлементов.
- А священный можжевельник известен своими антисептическими и очищающими свойствами.
- Напиток обладает мягким неповторимым вкусом и приятным лесным ароматом.
- Подходит для очищения, оздоровления и расслабления организма.



Чай из черной смородины

Медики давно сумели доказать

- даже сам лист черной смородины — является природным концентратом многочисленных витаминов, важных для организма макроэлементов, и конечно же микроэлементов.

- Такой чай способствует нормализации ранее повышенных показателей артериального давления человека.

Черная смородина является практически основным поставщиком витамина С.

- А вот для того чтобы лучше прочувствовать и понять в полной мере целебные свойства и соответственно пользу чая приготовленного с добавлением листьев обычной черной смородины, следует пропить такой чай как минимум в течение месяца.



Лечебные свойства

- Чай из черной смородины способен предотвращать даже развитие онкологических новообразований.
- Необычайно полезен такой чайный напиток и при наличии проблем со зрением.
- Он обладает мощными общеукрепляющими, и невероятными целебными свойствами.



Полезнейший чай

Как правильно готовят смородиновый чай?



- Для приготовления чая вам необходимо будет *приготовить одну столовую ложку сушеных листьев и веток смородины.*
- Для приготовления правильного чая следует смешать приготовленные листья (сушеные либо свежие) с одной чайной ложкой традиционного конкретно для вас черного либо зеленого чая. Затем следует залить все из имеющихся ингредиентов половиною литра максимально крутого кипятка.
- Далее нужно настоять наш чай. Для этого напиток настаивают минимум 15-ти минут. Поверьте после такого не слишком длительного заваривания у вас, несомненно, получится просто превосходный полезнейший чай.





Чай из боярышника

ценное средство для
того чтобы

нормализовать работу сердечных
мышц. Очень часто боярышник
применяется при гипертонии,
сердечной слабости и аритмии, при
постоянных стрессах и
переживаниях. Напиток из
боярышника полезен многим.

Чай с боярышником не является токсичным

- его можно употреблять довольно длительное время, но дозировку все же следует соблюдать. Он действует как сосудорасширяющее и спазмолитическое средство, усиливает приток крови к сердцу и головному мозгу, обладает мочегонным действием, понижает проницаемость капилляров и стенок сосудов.



Хлеб для сердца

- Врачи-гомеопаты называют боярышник **лекарством для старых сердец**, потому что он укрепляет сердечную мышцу и снимает сердечные боли, а немцы называют его – **хлеб для сердца**.



Брусничный чай

Используются

высушенные собранные в середине весны листья брусники. На одну чайную ложку листьев необходимо использовать один стакан кипятка, дать настояться и пить в холодном или горячем виде.

Брусничный чай сочетает в себе

- противовоспалительное и мочегонное действия, то есть подавляет развитие микробов и выводит токсины. Кислый напиток утоляет жажду, а содержащиеся в нём витамины укрепляют силы. Полезен морс и при онкологических заболеваниях – при раковой интоксикации.



Одним из популярных и многими любимым напитком является **чай с медом.**





Чай с медом прекрасное средство от бессонницы.



Также доказано, что чай с медом очень полезен для глаз



- Важно заметить, что мед теряет всю пользу при воздействии высокой температуры. Поэтому мед необходимо добавлять только в теплый чай не более 40 градусов. А лучше всего есть мед с ложки, а чаем запивать.



Мед прекрасный заменитель сахара.

Душевный, добрый, мудрый,
полезный напиток!

- Чай - великая сила, традиции чаепития способны сохранить мир и красоту на Земле!



Отправляйтесь в лес за осенними витаминами



15 декабря

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЧАЯ

С праздником!

