

того чтобы остановить процесс ферментации, собранный чай выдерживают на пару в течение всего лишь одной минуты, а после этого сразу сушат. Этим и объясняется природный цвет и вид белого чая, а также сохранность всех полезных веществ, которые в нем присутствуют. При производстве белого чая его не подвергают скручиванию, поэтому он сохраняет природную форму листа и сухая заварка выглядит как россыпь сухих листьев. Как правило, листья белого чая остаются такого же цвета, как и были – серовато-зеленые или зеленые. В качественном белом чае не должны присутствовать скрученные, сломанные, увядшие, окисленные листья темного цвета. Отсутствие деформации и ферментации придает белому чаю изысканный и утонченный вкус, с очень тонкими и нежными оттенками.

#### *Как заваривать белый чай?*



В процессе заваривания проявляется мягкий цветочно-травяной аромат белого чая, а сам чай получается очень прозрачным, светлого оттенка. Такая разновидность белого чая как вязаные чаи специально предназначены для тех, кто считает себя не только гурманом, но и эстетом. Еще одно название

вязаного чая – «art tea», поскольку при заваривании такой чай создает картину, достойную кисти настоящего художника. Нежные почки белого чая связывают в различные композиции, которые при заваривании медленно раскрываются и в центре композиции, как правило, появляется цветок, который придает аромату и вкусу чая неповторимые оттенки.

Приятного чаепития!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА ОХРАНЫ ПРИРОДЫ  
«ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАВДА»

Библиотека НЭО

Журнал непрерывного экологического образования

Дипломант первой общенациональной выставки общественных организаций России: Гражданское общество, здоровый образ жизни, охрана здоровья населения и окружающей среды

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

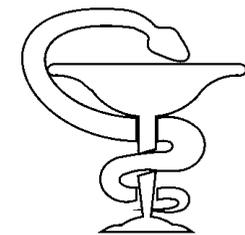
Бакиров И.Ф. -  
*председатель*

Ганиев Р.М

Гайсин И.Т.,

Самойлов В.И

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



*Издается с апреля 2007 г.*

№ 2 (72)

Альметьевск, 2014

## Содержание

Польза жимолости для здоровья.....	3
Чем полезен фрукт манго.....	6
Народное средство от кашля.....	9
Алтей.....	12
Настойка Эхинацей.....	15
Полезные свойства черной смородины.....	21
Полезные свойства хрена.....	27
Удивительная сила мизинца.....	32
Опасные вещи для здоровья.....	37
Кока – кола.....	44
Польза чая .....	50

заболевания.

***Зеленый чай с черникой***

Вам понадобится 1 стакан сушеных ягод черники (продаются в аптеке) и 2 чайных ложки зеленого чая.

Измельчите ягоды черники в ступке или в кофемолке и вместе с зеленым чаем заварите в термосе залив 2 стаканами кипятка. Чай можно пить через полчаса.

*Зеленый чай с черникой хорошо* снимает усталость глаз от работы за компьютером и укрепляет органы зрения.

***Мы желаем вам доброго здоровья  
и приятного чаепития!***

**ПОЛЬЗА БЕЛОГО ЧАЯ**

Ароматный, изысканный, дорогой – все эти эпитеты принадлежат белому чаю, по праву считающемуся элитной разновидностью чая. Белый чай собирают ранней весной только в Китае, при этом сборщицы вручную срывают только нежные верхние почки и два ближайших к ним листочка. Молоденькие листочки покрыты нежным пушком, который сами китайцы называют «белыми ресничками». Для самых дорогостоящих сортов белого чая собирают только один верхушечный полураспустившийся листик.

Сбор белого чая – это процесс не только кропотливый, но и ответственный. Чтобы не испортить аромат чая посторонними запахами, сборщики чая не должны употреблять чеснок, лук, алкоголь и пряности.

***О пользе белого чая***

Белый чай считается самым натуральным из чаев, поскольку сырье подвергается минимальной обработке. Для

Главный редактор И.Ф.БАКИРОВ  
Верстка Р.А. ХАБИБУЛЛИНА

Адрес редакции: 423450, г. Альметьевск, а/я 424.  
Тел: 8919-628-08-0;

© Альметьевское районное отделение ТРО ОО «ВООП», 2014