



## Чай-Лечебно Профилактическое Средство Для Желудка

1. Хикматова Мадина Фуркатовна

Received 2<sup>nd</sup> Sep 2022,  
Accepted 3<sup>rd</sup> Oct 2022,  
Online 5<sup>th</sup> Nov 2022

<sup>1</sup> Бухарский государственный медицинский институт, Ассистент кафедры “Народной медицины и профессиональные заболевания”, doktor hikmatova@gmail.com

**Аннотация:** В статье рассматривается использование чая в исторической традиции и особенности его приготовления, описываются полезные свойства разных сортов этого напитка и его целебный эффект при лечении заболеваний пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой системы и формировании иммунитета. Внимание также уделяется применению полезных и целебных свойств чая в косметологии.

**Ключевые слова:** чай, черный чай, зеленый чай, целебные свойства чая, терапевтическое действие чая.

**Актуальность.** Множество людей начинают свое утро с чашки тонизирующего напитка - чая. Его популярность несомненна, терапевтические свойства прекрасно изучены и подробно описаны. Чай считается одним из полезных продуктов, он замедляет процесс старения и укрепляет иммунитет, также положительно действует на общее состояние и самочувствие человека. Правда не все задумываются о действии чая, о его пользе и вреде для здоровья человека. В статье рассматриваются положительные фармакологические эффекты чая, возможные побочные действия и некоторые заблуждения об отрицательном влиянии чая на здоровье человека и причины их возникновения. Изучение терапевтических свойств чая и его правильного употребления может позволить избежать неожиданных неприятных эффектов

Мало в мире найдётся сейчас людей, которые не употребляют чай. Ещё в древности люди смогли оценить его удивительные качества. По утверждению одних исследователей, культуре чая более пяти тысяч лет, по убеждению других – несколько меньше. Однажды в походе он отдыхал под тенистым деревом и дождался, когда вскипит вода в котле над костром. Подувший ветер занес в котел несколько листьев с дерева, которое оказалось чайным, и они придали воде необычный вкус, понравившийся императору. Более того, утолив жажду этим напитком, он почувствовал такой прилив бодрости, что отправился в дальнейший путь ранее намеченного времени. Вслед за этим, император занялся изучением необычных свойств чайного листа, стал пользоваться его настоем и тем положил начало культу чайного напитка. Чай подразделяется на: • Листовой ( крупный и средний лист); • гранулированный. • порошок; • прессованный (таблетки, плитки, кирпичики). Также чай различают по цвету: • белый; • жёлтый • черный; • зеленый; • красный (каркаде). Самыми дорогостоящими являются желтые и белые чаи. Чай – превосходный оздоровительный напиток, причем содержание биологически активных веществ в зеленом чае в несколько раз превосходит их содержание в черном чае. Еще в глубокой древности к чаю относились как к чудодейственному лекарству.

Если верить преданиям, в Китае, на родине чая, его использовали как лекарство 4 тысячелетия назад, когда чай был еще диким растением. Впоследствии люди начали готовить напитки-отвары, и чай мало-помалу стал превращаться из лекарственного средства в целебный напиток. Являясь мягким психостимулятором, чай усиливает и ускоряет многие психические процессы: обостряет работу анализаторов (особенно зрение) и в целом повышает чувствительность и восприимчивость нервной системы, увеличивает скорость реакции, способствует усвоению и запоминанию новой информации, облегчает концентрацию внимания, повышая его устойчивость, распределение и переключаемость, ускоряет процесс мышления и особенно связан с творческим мышлением и генерацией новых идей. Чай можно сделать еще полезнее и приятнее, а также целительнее, если добавить к нему листья лесных и садовых, огородных и луговых растений, обладающих лекарственными свойствами. Получится чайный бальзам. Он ароматнее, вкуснее и во много раз полезнее обычного чая, обладает неповторимым ароматом душистых трав и листьев. Травы и листья дополняют чай, и такой чайный бальзам помогает человеку избавляться от недугов. Наиболее удачным является бальзам, состоящий из чая и нескольких видов растений. Заваривать чайный бальзам нужно, как обычный чай, но выдерживать 8-10 мин. Чайный бальзам можно пить без добавок или с молоком, сливками, медом, вареньем, сахаром. В зеленом чае содержатся витамины В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, К, каротин, никотиновая и пантотеновая кислоты, а также макро- и микроэлементы. В 100 г сухого чая содержится 2480 мг калия, 495 мг кальция, 440 мг магния и 82 мг железа.

**Можно привести несколько запретов на употребление чая:** Не пейте чай на пустой желудок. Не пейте слишком горячий обжигающий чай. Из-за сильной стимуляции горла, пищевода и желудка могут возникнуть болезненные изменения этих органов. Не пейте холодный чай. В то время как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты: застой холода и скрепление мокроты. Не злоупотребляйте крепким чаем, особенно на ночь. Крепкий чай с высоким содержанием кофеина и теина может стать причиной бессонницы и головной боли. Не запивайте чаем лекарства. Китайская мудрость гласит, что чай разрушает лекарства. Не стоит пить чай ни сразу же после еды, ни, тем более, перед едой. Между чаем и едой нужен перерыв в 20-30 минут. Не пейте перестоявшийся чай. Если чай заваривать более 30 минут (некоторые сорта и более 20 минут), начинается процесс самопроизвольного окисления ароматических составляющих, фенола, липоидов, эфирных масел.

**ПРАВИЛА ЗАВАРИВАНИЯ ЧАЯ** 1. Для заваривания чая лучше использовать воду, которую отстояли несколько часов. 2. Заваривать чай следует в специальном заварочном чайнике, который должен быть сухим и чистым. 3. Необходимо быстро ополоснуть чайник для заваривания кипяченой водой (кипятком). 4. Засыпать порцию заварки и залить ее кипятком, оставив 2-3 см до края чайника. 5. Заварочный чайник накрыть чистым полотенцем и настоять 3-5 минут. 6. Долить кипяток в заварочный чайник

Последнее время, бурный рост промышленности, экологические проблемы, загрязнение окружающей среды и введение в пищевую цепь веществ, которые получены химическим путем - приводят к ухудшению здоровья населения. Согласно статистике, заболевания желудочно-кишечного тракта являются самыми распространенными в детском возрасте. Особенно часто им подвержены дети в возрасте 5—6, 9—10 и 12 лет. Основными причинами нарушений функций ЖКТ является увеличение содержания в пище всевозможных добавок (красителей, консервантов, газов) и т. д. По оценкам специалистов, каждый пятый современный ребенок страдает гастритом, язвой или другими серьезными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Чаще всего это происходит из-за незнания состава употребляемой продукции и его влияния на работу желудочно-кишечного тракта

Изобретение относится к медицине, а именно к фармакологии. Предложен желудочный сбор, содержащий- **укроп, шиповник, ромашка, фенхель** взятые в определенном соотношении. Сбор обладает антимикробным, болеутоляющим, спазмолитическим, иммуностимулирующим действием. Кроме того, сбор способствует ускорению физиологической регенерации эпителия желудка.

#### Рекомендации:

1. Степанова А. В. ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ ЧАЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА //ЧАЙ В ИСТОРИЧЕСКОМ, КУЛЬТУРНОМ, МЕДИЦИНСКОМ АСПЕКТЕ. – 2020. – С. 252-257.
2. Хикматова М. Ф. Взгляд Ибн Сино о проведении опорожнения //Science and Education. – 2021. – Т. 2. – №. 9. – С. 72-78.
3. Хикматова М. Ф. Симптомы Болезней Сердца И Общие Методы Лечения В Учении Ибн Сины //Miasto Przyszłości. – 2022. – Т. 25. – С. 221-222.
4. Хикматова М. Ф. О Методах Общего Лечения, Кровеносные Сосуды Для Кровопускания //Research Journal of Trauma and Disability Studies. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 24-31.
5. Hikmatova M. F. Treatment and Prevention of Kidney Diseases with Herbs //American Journal of Social and Humanitarian Research. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 426-429.
6. Hikmatova M. F. Pomegranate Fruits in the Prevention and Treatment of Kidney Diseases //American Journal of Social and Humanitarian Research. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 422-425.
7. Тебекина П. Г., Сухомлинов Ю. А. ЧАЙ КИТАЙСКИЙ: ПОЛЬЗА И ВРЕД //ЧАЙ В ИСТОРИЧЕСКОМ, КУЛЬТУРНОМ, МЕДИЦИНСКОМ АСПЕКТЕ. – 2020. – С. 399-404.
8. Назаренко П. В. СРЕДСТВО, ОБЛАДАЮЩЕЕ СЛАБИТЕЛЬНЫМ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ И СПАЗМОЛИТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ" ЧАЙ БАРВИХИНСКИЙ". – 2003.
9. Коршунов Д. и др. ВСЁ О ЧАЕ.
10. Галанова М., Леонова Ю. М., Крутова С. А. Влияние популярных напитков на состояние желудочно-кишечного тракта школьников.
11. Бизиков А. А. и др. ЖЕЛУДОЧНЫЙ СБОР. – 2003.