

# Чайная церемония



# Полезно ли пить чай детям?



## состав чая

- ▶ В чае содержатся :
- ▶ Фенольные производные, кофеин
- ▶ Витамины, протеин, сахар
- ▶ Ароматические соединения
- ▶ Цинк, фтор -необходимые для детского организма



# Полезные свойства чая

- ▶ Растворяет жиры
- ▶ Улучшает перистальтику кишечника
- ▶ Увеличивает отделение пищеварительных секретов
- ▶ Метионин эффективно регулирует жировой обмен
- ▶ Укрепляет кости, предотвращает кариес
- ▶ Снижает чувство дискомфорта после тяжёлой мясной пищи

## Оздоровление чаем (фитотерапия)

- ▶ Чай-уникальный продукт, содержащий все необходимые организму человека компоненты. Такой суммы компонентов нет ни в одном растительно-животном продукте земли, кроме чайного листика. В одном чайном листике содержится вся система Менделеева в виде микроэлементов. Очищающая способность чая намного выше, чем у известных лекарств и препаратов
- ▶ Чай выводит яды, шлаки, радиацию из организма человека

## Правила при хранении чая

- ▶ Умело приготовленный чай-вкусный и полезный напиток
- ▶ Чай рекомендуется хранить в сухом месте, в стеклянной банке с плотной крышкой или в специальной чайнице

## Правила при заварке чая

- ▶ чайник сполоснуть кипятком 2-3 раза
- ▶ Чай из расчёта-1 ч.ложка на 2 стакана чая
- ▶ Залить крутым кипятком на 1/3 объёма чайника
- ▶ Подержать чайник накрытым 5-7 минут
- ▶ Долить чайник кипятком

Приятного чаепития!

# Радуга чая

- ▶ **Красный чай** -работает с физическим телом, кровью, стимулирует физическую активность
- ▶ **Оранжевый чай** -очищает внутренние органы, стимулирует работу почек, помогает при диабете, пробуждает творческую энергию
- ▶ **Жёлтый чай** -нормализует работу ЖКТ, кровяное давление. Влияет на центр физической энергии, силы и эмоции
- ▶ **Зелёный чай** -работает на клеточном уровне физического тела, излечивает заболевания сердечно-сосудистой системы . Зелёная энергия сердца считается важной для человека



## Радуга чая

- ▶ **Голубой чай**- помогает при болезнях связанных с обменом веществ, центрально- нервной и костно-мышечной системами, органов дыхания и горла
- ▶ **Синий чай**- успокаивает психику, стимулирует зрение, помогает при ушных заболеваниях
- ▶ **Фиолетовый чай**- улучшает работу мозга, а также выработку гормона (мелатонина), омолаживающего организм и снимающий депрессию
- ▶ **Белый чай**- оказывает лечебное воздействие на центрально-нервную систему, очищает организм от шлаков, даёт силу и энергию

# Чай как средство ароматерапии

- ▶ **Ароматерапия**- это использование запахов и ароматов для восстановления и лечения организма, «лечение запахом»
- ▶ Для релаксации и скорейшего засыпания детей можно использовать подушечки набитые сушёной заваркой или аптечным фиточаем
- ▶ Такая подушечка успокаивает нервы, снимает стресс, сделает сон ребёнка более глубоким и спокойным, повысит тонус и даже укрепит иммунитет

Детям можно выпивать 2-3  
чашки некрепкого чая в день

