

Чай & ТОНИК

Традиционные и новые рецепты
для потрясающего самочувствия

Рейчел Де Тампл



ХЛЕБ*СОЛЬ
Москва 2019

УДК 641.55
ББК 36.997
Д25

Text © 2017 Rachel de Thample. Design © 2017 Kyle Books. Photographs © 2017 Ali Allen.
First published in Great Britain in 2018 by Kyle Books, an imprint of Kyle Cathie Ltd;
Part of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ,
www.kylebooks.co.uk

Де Тампл, Рейчел.

Д25 Чай и тоник / Рейчел Де Тампл. – Москва : Эксмо, 2019. – 96 с.: ил. – (Вина и напитки мира).

ISBN 978-5-04-092515-5

Почему мы вспоминаем о волшебных целительных свойствах растений, когда болезнь уже подпитывается продуктивной энергией организма и превращает ее в разрушительную? Сразу в памяти пробуждается воспоминание о том, что имбирь может обезвредить микробы, клюквенный морс выступить в качестве универсального противовирусного бальзама на душу, а ромашка успокоить, пока имбирь настаивается и варится морс.

Рейчел Де Тампл устраивает настоящий чайный бунт, переворачивая всякое представление о целебных напитках как о средствах «на всякий случай». Они легко могут стать частью ежедневного ритуала: попробуйте заменить чашечку эспрессо для пробуждения шотом из куркумы, ананаса и черного перца, привычное успокаивающее и расслабляющее какао — уютным и ароматным лавандово-ромашковым чаем, который способен уменьшить избыток кортизола, гормона стресса, избавить от мигрени и облегчить боли в кишечнике. Имея такое разнообразие натуральных продуктов и умея правильно сочетать их между собой, можно приготовить удивительные эликсиры, обладающие не только оздоравливающими свойствами, но и чудесными вкусовыми оттенками. «Чай и тоник» — эклектичный сборник древнейших отваров, традиционных настоек и современных энергетических шотов, которые, вписанные в ежедневную рутину, дадут телу возможность разогнаться!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-092515-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ВИНА И НАПИТКИ МИРА

Де Тампл Рейчел
ЧАЙ И ТОНИК

TONICS & TEAS.
Traditional and modern remedies
that make you feel amazing

Rachel de Thample

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *В. Терещенко*
Младший редактор *Ю. Чернова*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *О. Розанова*
Корректор *Т. Кузьменко*

Подписано в печать 11.07.2019. Формат 84x108^{1/16}.
Гарнитура «CharterITC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08.
Тираж экз. Заказ

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпағарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми

покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

16+

В электронном виде книги доступны на www.litres.ru

ЛитРес:
«Все книги для всех»

ISBN 978-5-04-092515-5



9 785040 925155 >



Содержание

- 5 Введение
- 6 Используем тонизирующие напитки
и чай правильно
- 9 Тонизирующие напитки
- 43 Чай
- 71 Напитки
- 92 Моя маленькая
черная книжка
- 93 Напитки,
помогающие при...
- 94 Алфавитный указатель
- 96 Благодарности





Введение



Тысячелетиями люди по всему миру готовят тонизирующие напитки, чай и отвары из трав, чтобы быть здоровыми и полными бодрости и сил. Многие из этих старинных средств не только полезны для вашего здоровья, но и восхитительны на вкус, и некоторое время назад я стала использовать их в своем ежедневном рационе под наблюдением врача-диетолога и моей подруги, Чары Джин Робертс. И если вы последуете моему примеру, то обнаружите, что они не только способны утолить жажду, но и поддержать в отличном состоянии ваше здоровье.

И если, например, вы начнете утро, добавив немного куркумы из Золотого чая (см. с. 77) это поможет снизить проявление симптомов артрита. У меня были проблемы с суставами, и, добавляя куркуму в утренний кофе, я смогла добиться улучшения в своем состоянии. А моя мама страдала повышенным давлением, но после употребления Свекольного кваса (см. с. 26) ее состояние стабилизировалось.

Старайтесь использовать только натуральные и экологически чистые ингредиенты, без пестицидов, выращенные на почвах, богатых питательными веществами и микроэлементами. Неорганическая почва переполнена нитратами, а это означает, что они оказываются не только на поверхности растений, но и внутри. Во-вторых, необходимо использовать только отфильтрованную воду или минеральную воду из природного источника. Вода из водопровода содержит хлор, нейтрализующий полезные свойства ингредиентов, и уничтожает ферменты. И, наконец, ни в коем случае не используйте мед вместо сахара в рецептах ферментированных напитков, поскольку антибактериальные свойства меда уничтожают кисломолочные бактерии. Это особенно важно в приготовлении кефира или комбучи. Используйте нерафинированный органический сахар. Или поэкспериментируйте с пальмовым сахаром-сырцом, который представляет собой традиционный ингредиент аюрведической медицины, обладающий более ценными питательными качествами.

Я решила включить в эту книгу разнообразные напитки, которые позволят вам ощутить на вкус разнообразие культур. Вы, несомненно, найдете возможность разнообразить ими свое каждодневное меню и обращаться к ним каждый раз, как вам это будет необходимо, – во время бессонницы, приступов беспокойства или же если вам просто захочется насладиться восхитительным безалкогольным напитком.

Так выпьем же за ваше здоровье!

Используем тонизирующие напитки и чай правильно



Чем больше я общаюсь со своими пациентами, тем больше начинаю понимать, что каждый человек уникален и то, что идеально подходит для одного человека, абсолютно не годится для другого. Растения содержат сильнодействующие элементы, способные творить чудеса с человеческим организмом. Однако необходимо осознавать, что их нужно использовать с большой осторожностью. Они содержат химические соединения, которые подают сигналы в клетки вашего тела, а значит, обладают огромной силой.

Просматривая прекрасные рецепты, которые Рэйчел собрала в этой книге, спросите себя: «Что привлекает меня?», «Какой из этих напитков может стать моим лекарством на сегодня?» Выбирайте тонизирующий напиток или чай, руководствуясь своим настроением, а также временем года. Что больше всего подойдет для того или иного сезона? Вполне возможно, что кружка горячей воды с лимоном придется в самый раз, а возможно, вам понадобится что-то более серьезное. Наше физическое состояние постоянно меняется, как и наше настроение, и вы можете уловить сигналы, которые подают клетки вашего тела в каждый конкретный день.

Знакомство с правильным напитком или чаем в благоприятный момент может существенно изменить вашу жизнь. Пару лет назад у меня был пациент, чуть старше тридцати лет, которому назначили серьезный лекарственный препарат (метотрексат) для лечения ревматоидного артрита, который мог оказать негативное влияние на его фертильность. А в это время они с женой планировали зачать второго ребенка. Я назначила ему чай с куркумой – чайную ложку куркумы на стакан теплой воды во время завтрака. Через пару недель наступило значительное улучшение. Ему не понадобились лекарства, и вскоре у них с женой родилась красивая девочка.

Однако важно помнить о том, что некоторые растения могут быть вам противопоказаны. Некоторые растения нельзя употреблять во время беременности и кормления грудью, а если у вас проблемы с содержанием сахара в крови, если вы диабетик, вам необходимо избегать рецептов с использованием сахара. Если вы принимаете какие-то лекарства, обязательно узнайте, можно ли их применять совместно к теми или иными травами, и будьте особенно осторожны, если у вас проблемы с почками или печенью. Если вы чувствуете, что не стоит использовать рецепт, не делайте

этого. Научитесь распознавать мелодии и сигналы своего тела и учитесь находить способы, как поддержать его здоровье. Воспользуйтесь некоторыми лечебными советами из этой книги, например, приготовьте отвар от кашля сразу, как только ощутите первые неприятные симптомы простуды. Если вы пьете чай или тонизирующий напиток, чтобы справиться с определенной проблемой, обратитесь за советом к квалифицированному специалисту, если симптомы не исчезают в течение двух дней.

Ферментированная еда и напитки становятся все более популярными, и существует много плюсов использования их в рационе, но если вы не привыкли к подобным продуктам, начинайте вводить их постепенно и используйте в небольших количествах. Эти продукты воздействуют на кишечную микрофлору, и, если у вас есть проблемы с пищеварением, может потребоваться время, чтобы организм перенастроился.

Позвольте себе вдохновиться представленными рецептами и поиграйте с ними. Силы и энергия, которую вы станете вкладывать в их приготовление, также скажется на том, как ваш организм на них отреагирует. Ритуал приготовления чая или тонизирующего напитка для себя или близких людей представляет собой неотъемлемую часть процесса. Я наблюдаю значительное улучшение у людей, страдающих от бессонницы, которые познакомились с вечерним чаем, и думаю, что эти улучшения вызваны не только сочетанием ингредиентов этого чая, но также и тем временем и силами, которые они потратили на создание полезного напитка для самих себя. И чем больше хорошего настроения вы сумеете добавить в ваш напиток, тем лучше!

Чара Джин Робертс

Врач-диетолог-натуропат и преподаватель йоги





Тонизирующие напитки



