



Pazīstamo juristu Egonu Rusanovu droši var saukt arī par zaļās tējas advokātu. Viņš pats ir pārliecinājies par šī dzēriena pozitīvo ietekmi, uzmundrinošo efektu ieskaitot.



Ar tēju tāpat kā ar sievietēm

Jurists Egons Rusanovs, kā pats saka, kaut kur tālu prom no civilizācijas Šansi provincē. Tēju tur dzer visur, tāpat kā pie mums ūdeni.

Pirms laba laika uz ielas lielā steigā iedrāzās krūtīs kādam kungam, bet mans «atvainojiet» palika pusceļā — lai gan tas, ko redzēju savā priekšā, bija sens paziņa, pašlaik ļoti pieprasītais un veiksmīgais advokāts Egons Rusanovs, tas tomēr bija it kā cits cilvēks. Situācijas kuriozums tāds, ka Egons bija kaut kādā netveramā veidā mainījies. Ne mīņas no kabinetos un tiesas zālēs mazliet uztūkušā tēla, no stresa nogurdināta vīrieša bez mirdzuma acīs. Man uzreiz jāzina, kādu brīnumlīdzekli viņš lieto,

varbūt Austrumu gudrības, pa Ķīnu ceļojot, samācījies? Atbilde bija pavisam vienkārša: iespējams, ka par to jāpateicas zaļajai tējai — kopš neskaitāmo kafijas tašu vietā sācis lietot šo dzērienu, ir pavisam cita pašsajūta.

Patiesība tējas tasītē

Tagad Egons Rusanovs ir kļuvis par īstu zaļās tējas advokātu. Lai arī pats atzīst, ka veids, kā viņš tēju gatavo, visticamāk, neatbilst tam, kā tas būtu pareizi jādara, vienalga, viņš ir izjutis tējas pozitīvo ietekmi. Pirmkārt, tā rada uzmundrinošu efektu visas dienas garumā. Salīdzinot ar kafiju, pēc kuras biežas lietošanas bija nepatīkamas sajūtas kuņģī un dažādas traucējošas blakusparādības, dzerot tēju pat līdz diviem litriem dienā, kā to dara Egons, nekas tamlīdzīgs nesot novērots. Stāstot par saviem piedzīvojumiem ar tēju, viņš uzsver, ka neesot nekāds tējas eksperts, turklāt ar šo dzērienu esot tāpat kā ar sievietēm, par tām nekad nevar visu zināt. Viena būtiska lieta gan jāievēro — lai pagatavotu labu tēju, jālieto labs

ūdens, vēlams avotu ūdens, un tāds tepat Rīgas veikalos esot nopērkams. Rusanovs atzīst, ka no savas pieredzes var droši apgalvot, ka viņam jūtami esot uzlabojusies zobu veselība, mazinājies kariess. Der piebilst — jo gaišāka tēja, jo tā ir iedarbīgāka.

Tēja un ceļojumi

Egons Rusanovs bieži ceļo, un tas ir saistīts gan ar darba komandējumiem, gan viņa aizraušanos ar Austrumu filozofiju un kādu senu Ķīnā praktizētu cīņas veidu. Protams — vienmēr tiek izmantota iespēja apmeklēt vietējos tējas namiņus un izpētīt piedāvājumus veikalos, un pamēģināt, kā kurā vietā šis dzēriens tiek pagatavots un pasniegts. Protams, laba tēja, īpaši tā, kas nopērkama ārzemniekiem domātās tirgotavās, maksā dārgi, bet arī Rīgā esot iespējams iegādāties kvalitatīvu tēju, turklāt izvēle nemaz nav smādjama.

Zaļās tējas recepte

Vienu, pusotru tējkaroti zaļās tējas lapu aplej ar karstu ūdeni (¾ no krūzes tilpuma), ūdenim pēc uzvārīšanās ļauj nomierināties), tad iztur 2–3 min. Izdzerot pirmo porciju, tējas lapas nemet laukā, bet gan izmanto vēl divas reizes, lai tējas lapas pilnībā atdotu savas bagātības.

Pirms tējas iebēršanas kanniņā trauku sasilda. Atcerieties! Zaļā tēja nesastāv no tējas stipruma un ūdens. To klāt liet nedrīkst — ja uzlējums par stipru, jāņem mazāka tējas deva. Augstas kvalitātes tēju var apliet līdz pat septiņām reizēm!



Viņi saprotas tējas valodā.

Skaistumam un veselībai

Brīnumainais dzēriens

Zaļā tēja pasaulē kļūst arvien populārāka, to iesaka arī daudzās diētās. Noskaidrosim, kāpēc?

Zināšanai

* Veikalos var iegādāties parastu zaļo tēju, kā arī tēju ar dažādām piedevām: citronu, jasmīnu, piparmētru. Šis aromatizētās tējas (izņemot jasmīnu tēju) iegūtas, izmantojot ķīmiskos pārtikas aromatizatorus un augļu piedevas.

* Veselīgāka zaļā tēja ir tā, kura ir ar laipiņām un paredzēta apliešanai. Nevis tā, kurā jau saberzta un safasēta tējas maisiņos.

Zaļā tēja ir visaugstvērtīgākā, jo ir dabiska — tikko plūkta, tikai izžāveta. Lai iegūtu melno tēju, tējas krūma lapas pārstrādā — fermentē, un rūgšanas procesā tajā veidojas kofeīns un mainās krāsa un garša — tā ir tumšāka, tai ir daudz bagātāka buķete un aromāts. Turklāt pārstrādājot, būtiski samazinās vai pat zūd liela daļa bioloģiski aktīvo vielu: mikroelementu, vitamīnu, organisko skābju.

Tējas kvalitāti nosaka tieši lapas. Mazajām, jaunajām lapām kvalitāte ir visaugstākā, un visdārgākā tēja ir tā, ja no katra stāda ir noplūktas tikai divas augšējās lapiņas.

Lai panāktu zaļās tējas labvēlīgo ietekmi uz cilvēka organismu, zinātnieki iesaka izdzert aptuveni trīs tējas tases dienā.

Kas vērtīgs ir tējas lapiņās?

Zaļajā un melnajā tējā ķīmiskie komponenti ir analogiski, bet atšķirīgs ir to daudzums. Zaļā tēja satur daudz vairāk veselībai noderīgu vielu nekā citas tējas, tajā skaitā arī A, B un E vitamīnu, fluoru un kāliju. Vēl zaļajā tējā ir vielas, kas darbojas kā antioksidanti. Salīdzinājumam — zaļās tējas tase satur tikpat antioksidantu, cik trīs āboli.

* Ar zaļās tējas palīdzību iespējams izvadīt no organisma kaitīgās vielas. Tās izdalās arī ar sviedriem, tā attīrot poras, līdz ar to ādai ir vieglāk elpot.

* Arī sirds un asinsvadu veselībai zaļā tēja ir ļoti noderīga. 3—4 tases zaļās tējas dienā palīdz labāk darboties artērijām. Tēja aktivizē smadzeņu darbību, paplašinot asinsvadus galvas smadzenēs, uzlabojot asinsriti un apgādājot smadzenes ar skābekli. Pateicoties zaļās tējas kompleksai

iedarbībai uz nervu, elpošanas un sirds asinsvadu sistēmu, paaugstinās enerģija un darba spējas. Interesanti, ka zaļā tēja vienlaikus arī nomierina — tā atslābina muskuļus, tāpēc tik ļoti noder stresa brīžos.

* Savukārt zaļajā tējā esošie katehīni pazemina kancerogēno vielu toksiskumu, tā samazinot vēža sākšanās risku.

* Zaļajai tējai piemīt baktericīdas īpašības — tā palīdz cīnīties pret zarnu infekciju, aktivizē zarnu trakta darbību.

* Zaļā tēja palīdz arī dziedēt brūces — ja esat sagriezušies, uzlieciet ievainotajai vietai zaļajā tējā pamērcētu kompresi.

* Vēl zaļā tēja novērš slimības, kas saistītas ar vielmaiņas traucējumiem, pazemina zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs, neietekmējot augsta blīvuma holesterīna līmeni. Tieši zema blīvuma holesterīns ir tas «launais», kas veicina dažādu sirds un asinsvadu slimību attīstību.

* Tiek arī uzskatīts, ka zaļā tēja aizkavē novecošanu.

* Un tiem, kas vēlas novājēt, ir grūti atrast labāku un šim mērķim piemērotāku dzērienu. Kādēļ gan nomocīt sevi ar diētām, ja var dzert zaļo tēju un ēst visu, ko sirds kāro?! Šis dzēriens, tāpat kā aug-

ļi vai dārzeņi, nesatur kalorijas, turklāt ir ļoti atsvaidzinošs un uzmundrinošs, kaut arī satur uz pusi mazāk kofeīna nekā kafija. Kofeīns dod īpašo aromātu, palīdz koncentrēties... Pasaules Veselības organizācija iesaka uzņemt 3 mg kofeīna dienā. Maksimāli tas varētu būt sešas septiņas tases zaļās tējas.

Un tas viss ir tikai neliels ieskaits zaļās tējas brīnumdares spējās. Vēl būtu jāmin zaļās tējas veiksmīgā cīņa ar baktērijām mutes dobumā, kariesa profilaksi...

Visu nemaz nav iespējams uzskaitīt. Bet tie, kuriem problēmas sagādā ādas stāvoklis, zaļo tēju var izmantot arī, līdzīgi kā losjonu vai pievienot vannām.

Bet ko darīt, ja zaļā tēja negaršo, jo tā ir ar specifisku garšu? Nevajag noskumt. Farmācijas kompānijas ražo kapsulas ar tīru zaļās tējas ekstraktu.

Sarmīte Medne

Vīnu pret tēju jeb dažī vēstures fakti

Pirmā tēja, kas ar kuģi iecelpojusi Eiropā (konkrēti Holandē) ap 1610. gadu, noteikti bijusi zaļā. Portugāļi, kuri pirmie atklāja Ķīnu, šīs zemes galveno dzērienu — tēju — nenovērtēja. Savukārt ar holandiešu tirgotājiem Ķīnā nekādos darījumos neielaidās, jo viņi bija ar rudiem matiem — ķīniešu mitoloģijā tādi ir tikai velniem. Tas nozīmē, ka kuģis ar pirmo tējas kravu Eiropā ieradās no Japānas, kur tajā laikā dzēra tikai zaļo tēju. 17. gadsimta beigās tējas bums sākās Francijā, un tas ilga gandrīz gadsimtu. Galmā vīna vietā tika dzerta zaļā tēja. Notikušas pat savdabīgas sacensības — kurš izdzers vairāk. Vidējie radītāji dāmām — 12 krūzītes dienā, kungiem — pat 30—40 krūzītes (tiesa gan, ne pārāk lielas).