

*Что пили на Руси до  
появления чая, как на Руси  
появился чай, Чай-  
полезный напиток.*

**Презентация  
Фещенко Дианы**

# *Что пили на Руси до появления чая.*

*В средней полосе, на Руси, где в древности на гигантских просторах шумели леса, основным сырьём для культовых напитков славянских и угро-финских народов этого региона стали естественные продукты лесов: берёзовый сок, ягодные соки (брусничный, малиновый, клюквенный, морошковый, черничный) и чрезвычайно ароматный мёд лесных диких пчёл.*

# Как на Руси появился чай.



- Однако в достаточно большом количестве этот напиток появился при царском дворе лишь в 1638 году, когда русский посол Василий Старков привёз царю Михаилу Фёдоровичу подарок от монгольского хана — несколько ящиков чая.

# Чай полезный напиток



- чай с гибискусом – бодрит и повышает иммунитет;
- чай с мятой – успокаивает и дарит душевную гармонию;
- шиповниковый чай – дарит энергию;
- чай с чабрецом – заряжает оптимизмом;
- зеленый чай с лимонграссом – имеет все шансы продлить жизнь, в этом польза зеленого чая.

# Польза чая.

- Чай вообще крайне полезный продукт, он содержит большое количество антиоксидантов которые защищают наши клетки от старения и неблагоприятного воздействия окружающей среды. Употребление чая снижает вероятность сердечного приступа или удара.
- Жирная пища, малоподвижный образ жизни – все это приводит к тому что в наших кровеносных сосудах возникают опасные тромбы. Чай, вернее полезные вещества которые в нем содержатся, помогают нашим артериям оставаться эластичными и чистыми.
- Ежедневная чашка чая укрепляет наши кости. Исследования показали что любители чая которые щедро употребляли этот напиток более 10 лет имеют очень прочные кости и это несмотря на возраст, лишний вес и другие негативные факторы.
- Чай, существенно укрепляет иммунную систему, а также помогает насыщать организм влагой. Он не только прекрасно утоляет жажду но и позволяет сохранить необходимую влагу внутри тканей.