**WU LONG TEA, AN ENJOYMENT THAT IMPROVES YOUR HEALTH**

The whole world is buzzing about this anti aging, health-improving Chinese tea. But what is it anyway?

In the world of tea, to oxidize the tea leaves is part of the procedure that affect the taste of tea, which in turn, makes different kinds of tea.

Green tea and black tea are at the extreme ends of oxidization: almost not at all or totally oxidized. It is something in between, semi-oxidized. Wu long Tea has the clearness and fragrance of green tea, as well as the refreshing and strong merit of black tea.

**Wu long Tea and Philosophy**

It’s not an accident, then, that in China, where people value Confucian’s philosophical idea “don’t go extreme, go in between”, Wu Long tea has obtained a symbolic glare in the eyes of the sophisticated: “To savor a tea is to savor life.” Some even claim that “To appreciate a tea is like appreciating a person.”

Do you agree?

Being part of China's long history, tea culture has been an ingredient of Chinese heritage. If you get to know how to make and appreciate different kinds of tea, you’ll have more than one PHD degree. Tea is not just every day living, though; it's also poetic and philosophical.

Normally, tea leaves are used three times before being discarded. It has been related to stages of life, or life experiences beautifully. The meaning goes like this: the first cup of tea gives out a certain degree of bitterness; after it has gone, a lingering sweetness emerges, flavorful yet subtle. The third cup follows with its refreshing clearness and light fragrance.

**Benefits of Wu Long Tea**

Both science and anti aging concerns have developed globally, and so has the reputation and usage of Wu-long Tea. Much scientific research data has pointed out that Wu-long tea, like green tea, provides specific anti aging nutrition.

People who are on a green tea diet have enjoyed all the green tea vitamins in Wu-Long tea. Some even consider it green tea, only stronger; they call it "Oolong green tea". Its health benefits are very similar to those of green tea.

Here is a short list about what's good in this Chinese herb:

• Its anti aging polyphenols help keep cells young

• Regulates blood pressure

• Good for arteries

• Adds years to your life

• Improves immune system

• Helps control weight

• Helps metabolism

• Good for skin and complexion

• Refreshing, helps you have a good day without side effects

**УЛУН — ИЗЫСКАННОСТЬ ВКУСА С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

Весь мир давно твердит о поистине чудодейственных омолаживающих и оздоравливающих свойствах этого китайского чая. Давайте же разберемся, что из себя представляет знаменитый улун.

Начнем с того, как происходит процесс производства чая.

Известно, что при производстве чая окисление является одним из ключевых процессов, кардинально влияющих на его вкусовые свойства, которые, в свою очередь, определяют к какому виду относится тот или иной чай.

Зеленый и черный сорта чая находятся на крайних концах процесса окисления: от неокисленных или слабо окисленных до полностью окисленных. Улун занимает промежуточное положение между зелеными и черными чаями, и является полуокисленным. Известно, что он сочетает в себе свойства как зеленого чая — легкий свежий аромат, так и черного — насыщенный и бодрящий вкус.

**Улун и философия**

Улун воплощает в себе идею о гармонии «золотой середины», которая является одной из основополагающих идей конфуцианства — древнейшего религиозно-философского учения Китая.

«Умение насладиться хорошим чаем по сути сродни искусству жить» — говорят китайцы, а некоторые даже сравнивают отношение к чаю с отношением к человеку.

Что вы думаете об этом?

Являясь частью древнейшей истории Китая, чайная культура стала неотъемлемой составляющей богатого наследия этой страны. К примеру, если вы хорошо разбираетесь в различных видах и сортах чая, а также способах его приготовления, то в Китае, у вас есть возможность получить почетную степень Доктора Философии. А все потому, что для китайцев, чай — это не просто что-то заурядное и обыденное. Для жителей Поднебесной, чай, был и остается благородным и почитаемым во все времена напитком, а чайная церемония представляет собой сакральный ритуал, наполненный поэтикой и философским смыслом.

Как правило, при заваривании чая, листья используют только три раза, после чего они становятся непригодными для употребления и их заменяют на новые. Процесс приготовления чайного напитка китайцы поэтично сравнивают с тремя этапами жизни человека. Сравнение звучит так: первая чашка чая выдает определенную степень горечи; при втором заваривании, горечь уходит и появляется тягучая сладость —насыщенная, но в то же время ненавязчивая; третья же чашка приносит освежающую ясность и легкий аромат.

**Особенности чая улун**

Улун приобрел положительную репутацию в качестве своеобразного «эликсира молодости» в многочисленных научных исследованиях по борьбе со старением во всем мире. Ученые выяснили, что регулярное употребление улуна, так же как и зеленого чая, значительно замедляет процессы старения, благодаря особым компонентам, которые содержатся в составе этих чаев.

Люди, соблюдающие диету, основанную на употреблении зеленого чая, без проблем смогут заменить его на улун, поскольку он содержит точно такие же витамины и микроэлементы. Некоторые и вовсе считают, что улун — это просто более крепкий сорт зеленого чая, и называют его «зеленый чай улун». Они отчасти правы, потому как полезные свойства, которые улун оказывает на организм, во многом сходны со свойствами того же зеленого чая.

Краткий список полезных свойств этого уникального чая:

• Существенно замедляет процесс старения клеток, за счет содержащихся в его составе полифенолов

• Оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему

• Регулирует кровяное давление

• Способствует активному долголетию

• Укрепляет иммунную систему

• Помогает в борьбе с лишним весом

• Ускоряет метаболизм

• Улучшает состояние кожи и цвет лица

• Освежает и придает ощущение бодрости на протяжении всего дня без каких-либо побочных эффектов