

ЧУДО РАСТЕНИЕ ИВАН – ЧАЙ

Иванова А.К.

с. Намцы, МБОУ «Намская средняя общеобразовательная школа № 2», 4 «Б» класс

Руководитель: Тарская С.Н., с. Намцы, МБОУ «Намская средняя общеобразовательная школа № 2», учитель начальных классов

Кипрей узколистный или иван-чай, как его еще называют, высокое многолетнее растение, популярное в народной и официальной медицине многих стран, в том числе и в России. Но, к сожалению, несмотря на то, что это растение встречается в нашей местности везде, мало кто сможет рассказать про эту траву.

Я часто видела красивые розовые поляны около леса, дороги, на пустыре и хотела узнать, как называется это растение. Позже я узнала, что это растение имеет много названий: иван-чай, кипрей, копорский чай. Поэтому я решила изучить это удивительное растение.

Цель работы: знакомство с историей происхождения названия растения, его значением в природе и для человека.

Задачи:

- 1) Изучить литературу по данной теме;
- 2) Рассмотреть происхождение названия растения, целебные свойства и значение растения;
- 3) Провести опрос.

Гипотеза исследования: «Правда ли, что Иван-чай можно использовать как чай?»

Объект исследования: растение иван-чай или кипрей узколистный.

Предмет исследования: характеристика особенностей растения и его применение.

Методы исследования: поисковый, социологический, наблюдение.

Глава 1. История Иван-чая

До появления китайского чая на Руси наши предки пили Иван-чай. Этот чай пили более 6 тысяч лет назад угры. Копорский чай (Иван-чай, русский чай) – традиционный русский чай, упоминаемый в старорусских летописях с XII века. С древности наши предки владели технологией изготовления вкусного, ароматного и целебного чая из кипрея узколистного.

В славянских летописях XII века этот чай упоминается под названием – Копорский чай. Европа узнала о нем после победы князя Александра Невского над рыцарями – крестоносцами. В Германии, Голландии, Швеции, Франции он был известен как Русский чай. Даже самые изысканные любители чаепития – англичане – долгое время отдавали предпочтение Русскому чаю.

В средние века выручка России от экспорта Русского чая в Европу, опережала доходы от продажи золота и мехов.

Китайский чай впервые попал в Россию в первой половине XVII века, но заграничный товар стоил немалых денег, поэтому предпочтение в России отдавали русскому чаю. Заваривали Иван-чай таким образом, что он напоминал вкусом и окраской субтропический чай. Больше всего такого чая заготавливали в селении Копорье под Петербургом. Поэтому и стали называть напиток, а позже и сам Иван-чай – Копорским чаем. Уходя в дальнее путешествие, русские моряки обязательно брали с собой Иван-чай не только для того, чтобы пить самим, но и в качестве подарков в иноземных портах.

Так почему же в России прекратилось столь выгодное производство Копорского чая? Дело в том, что в конце XIX века его популярность оказалась, так велика, что стала подрывать финансовое могущество Ост – Индийской чайной компании, торговавшей индийским чаем! Компания раздула скандал. В «Чайной войне» Ост-Индийская компания победила и наводнила Европу и Россию черным английским чаем из Индии и Цейлона.

И вот совсем недавно люди вспомнили об этом целебном напитке. После длительного перерыва произвели по старым рецептам и взяли с собой в кругосветную регату моряки «Крузенштерна». Известный путешественник-одиночка Ф. Конюхов всегда во всех своих путешествиях пользуется этим целебным напитком. Целебные свойства Русского чая, в основе которого цветки и листья кипрея узколистного, не могут сравниться ни с каким другим чаем.

Глава 2. Чудо-растение Иван-чай

2. 1 Происхождение названия растения

О чем же говорит название растения, откуда взялось это имя? Вопросы эти не случайны.

Вот какую информацию я нашла из книги «О чем говорят названия растений» Б.А. Головкина: «Листья иван-чая в старину использовались купцами для подделки настоящего чая, для добавки к нему. Недаром сохранилось название копорский чай –

по селу Копорье под Петербургом, где процветало такое производство. Это – лишь объяснение второй половины названия. А первая? Вслушайтесь, как еще звучит иван-чай: чай-Иван, Иванова трава, ива-трава. В самом деле, листья у этой травы совсем как у многих ив: узкие, длинные, остроконечные.

На одном из интернет-сайтов я нашла предание о происхождении названия растения. Раньше древнерусское вводное слово «чай» было столь часто употребляемо в определенной русской местности, что проезжающие через эту местность люди и сами начинали неожиданно «чайкать», к месту и не к месту, вводя в обиход новое словечко, и даже сердились на себя и на тех, кто их случайно этим словам наделил.

Иван-чай – самое первое растение, приходящее на помощь человеку в восстановлении природы. После пожаров, вырубок леса, на месте вымерших деревьев и поселений Иван-чай разрастается огромными чашами.

2.2 Характеристика растения

Научное название Иван-чая – епилобиум ангустифолиум (*Epilobium angustifolium*); «Epi» – «на», «lobium» – «стручок» (по-гречески), «angustus» – «узкий» и «folium» – «лист», то есть «надстручковый узколистный». Действительно, плод напоминает стручок. Кипрей узколистный – это многолетнее травянистое растение семейства кипрейных (*Onagraceae*), высотой до 1,5 м. Корневище толстое, ползучее, длиной до 1 м, с многочисленными побегами.

Цветки, собранные в кисточки, пурпурно-розовые, красные с фиолетовым оттенком, реже – бледно-розовые или же белые. Цветет в июне и до августа, на влажных лугах, на холмах, вдоль дорог и на лесных полянах. Обычно цветет зарослями, поселяется там, где раньше были пожары или же заполняет места бывших поселений, а также на высушенных болотах. Плод – коробочка, до 8 см длины. Семена очень мелкие, многочисленные, с хохолком из длинных волосков. Одно растение дает за вегетацию до 20 000 семян. Цветет с середины июня до середины августа, плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами и корневищами.

Цветки раскрываются от 6 до 7 часов утра, привлекая множество пчел. Иван-чай один из несравненных медоносов. Все части растения пригодны в пищу. Сладкие корневища можно есть сырыми, а после сушки из них готовят муку. Первые побеги идут на отменные салаты, по вкусу напоминающие спаржу, но только более нежные

и пикантные. А листья – это и есть знаменитый, неповторимый и ароматный Иван-чай, не содержащий кофеина и пуриновых кислот – первейших загрязнителей организма.



Семена Иван-чая созревают в августе. Созревшие семена с пухом вылетают из плодов-коробочек. Над зарослями Иван-чая и далеко вокруг летает пух – как будто распоролы несколько перин. Семена Иван-чая отличаются удивительной летучестью – ветер уносит их за десятки километров. Каждый отцветший стебель может отрясти до 40 тысяч таких семян, а всего гектар земли, занятой кипреем, дает за лето до 4 миллиардов семян отличной всхожести и с превосходной энергией прорастания.

2.3. Целебные свойства растения. Сбор и хранение.

В качестве лекарственного сырья используют цветки, листья, реже корни Иван-чая. Надземные части кипрея – листья и цветки – собирают с июня по август месяцы, в пору цветения. Стоит отметить, что сбор иван-чая имеет благоприятное время – раннее утро до выпадения росы. Считается, что именно в это время растение имеет наибольшую свою целительную силу. Для сохранения лекарственных качеств, иван-чай не только нужно правильно собрать, но и высушить. Для этого собранное раскладывается или подвешивается в связанном состоянии в темных местах с постоянной циркуляцией воздуха. Цветки во время высушивания изменяют цвет с розового на синий. Высушенная трава будет обладать лекарственной силой в течение двух лет.

Корни начинают заготавливать после того, как Иван чай отцветет. Они выкапываются, моются, нарезаются на куски и высушиваются в духовом шкафу при температуре 65-70 градусов. В таком виде они пригодны для изготовления отваров и порошков до трех лет. Хранить траву и корни можно как в стеклянной таре, так и в хлопчатобумажных мешках.

Сбор наземных частей производят в период цветения и сушат, выкладывая тонки-

ми слоями в сухом и проветриваемом помещении с периодическим переворачиванием. Корни собирают после цветения и сушат в теплом сухом месте. Сбор проводят только в сухую погоду.

Иван-чай содержит много микроэлементов и белка, который легко усваивается организмом, что позволяет просто и быстро насыщаться энергией. Об этих особенностях Иван-чая, хорошо осведомлены люди, попадающие в экстремальные условия. Поэтому растение популярно среди лесорубов, охотников и любителей странствий.

В 100 гр. зелёной массы Иван-чая содержится: железа - 2,3 мг, никеля - 1,3 мг, меди - 2,3 мг, марганца - 16 мг, титана - 1,3 мг, молибдена - 0,44 мг, бора - 6 мг и в значительном количестве наличествует калий, натрий, кальций, магний, литий и др.

В 100гр. листьев Иван-чая содержится от 200 до 400 мг. аскорбиновой кислоты, т.е. в 5-6 раз больше, чем в лимонах.

Наличие в растении железа, меди, марганца позволяет считать его средством, способным повышать защитные функции организма. Кроме того, Иван-чай обладает ярко выраженным успокаивающим действием.

Уникальный состав определяет многообразие целебных свойств Иван-чая. Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты, рекомендован для повышения иммунитета и сопротивляемости различным инфекциям, укрепления кровеносных сосудов, связывает и выводит тяжелые металлы, очищает организм при различных отравлениях, повышает работоспособность.

В народной медицине водный настой листьев применяется при головной боли, нарушении обмена веществ и язве желудка (заваривают цветущие верхушки и пьют как чай). Свежие измельченные листья, приложенные к ранам, способствуют быстрому их заживлению.

И как успокоительное средство, Иван-чай не знает себе равных. Он один может заменить нервным людям все таблетки и процедуры. Те, кто получил стресс в течение дня, засыпают как убитые без всяких таблеток, просто выпив настой иван-чая. Он снимает неврозы, истеричные состояния и другие расстройства психики. В старину недаром о нем говорили, что он не только излечивает тело, но и просветляет ум и поднимает дух.

Таким образом, Иван-чай самый древний и самый здоровый чай на планете. Он может один заменить целый букет других целебных трав. Если бы его продавали в магазинах как обычный чай, но гораздо дешевле, то это чрезвычайно благотворно отразилось бы на здоровье нации.



Глава 3. Практическая часть

В ходе исследования был проведён социологический опрос, в котором принимали участие учащиеся 3-4х классов и работники школы. В анкетировании участвовали 76 человек.

Участникам исследования предлагался бланк со следующими вопросами:

1. Знаете ли вы растение Иван-чай?

2. Знаете ли вы напиток из Иван-чая, который называется Копорский чай?

В ходе опроса было выяснено, что 68 человек (89%) знают растение Иван-чай. А про Копорский чай (Русский чай) знают только 8 человека.

Из этого вытекает вывод, что население просто не владеет информацией о напитке из Иван-чая, который называется Копорский чай (Русский чай) и его применении при различных заболеваниях.

Вы задумывались, сколько денег уходит на покупку чая?

Мы вычислили сумму, которая уходит на покупку пакетированного чая для семьи из 4 человек на 1 год, при условии что в день они выпивают не более 15 чашек чая, это сумма составляет:

100 рублей = 20 пакетиков чая;

15 чашек чая в день = 75 рублей;

31 день × 75 рублей = 2325 рублей (столько денег уходит на покупку пакетированного чая в месяц);

365 дней × 75 рублей = 27375 рублей (столько денег уходит на покупку пакетированного чая в год).

Но можно эти деньги потратить, на что-нибудь другое, если самим заготавливать чай на год.

Заключение

В своей работе мы рассмотрели всем нам знакомое и удивительное растение Иван-чай. Это растение доступно каждому жителю нашей местности, но не все знают насколько оно полезно людям. Мы выяснили, что в нашей местности произрастают огромные запасы Иван-чая. Край наш

экологически чистый, значит и сырье для приготовления напитка из Иван-чая можно собирать не опасаясь. Летом 2017 года начали продавать Иван-чай в Якутии, но еще не в промышленных масштабах.

В ходе исследования была подтверждена гипотеза и выполнены все поставленные задачи. В результате проведенной работы пришли к следующим выводам:

1. Ивай-чай является единственным во всех смыслах естественным чаем;

2. Копорский чай (русский чай) – это Иван-чай заготовленный специальным образом;

3. Иван-чай обладает целебными свойствами: противовоспалительным, успокаивающим, болеутоляющим;

4. В ходе опроса было выяснено, что 15 человек из 30 знают растение Иван-чай, а про Копорский чай (Русский чай) знают только 8 человек.

В ходе работы я приобрела новые знания и практические навыки. Летом я планирую продолжить работу по данной теме – применить на практике предложенные методики по способу приготовления и заваривания копорского чая.

Приложение 1

Рецепт и способ приготовления Копорского чая

Чтобы приготовить настоящий русский чай, сначала надо собрать молодые листья иван-чая, только с верхушек растения. Промыть их, если нужно, перебрать, отделить от стеблей и как следует обсушить. Разложить иван-чай на бумаге толстым слоем – вялиться.

Завяливание: листья рассыпают слоем не толще 5 сантиметров на день или сутки, пока они не сделаются вялыми, при этом их надо периодически ворошить, не давая пересыхать листьям верхнего слоя и по краям.



Скручивание: листья скручивают между ладонями рук в небольшие веретенообразные колбаски размером, примерно, в полсосиски до тех пор, пока они не потемнеют от выступившего сока.

Сушка: после скручивания листья, растлают в противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1-1,5 сантиметра и сушат при температуре 100 С около часа, периодически проверяя готовность на ощупь. Хорошо просушенный чай имеет цвет черного настоящего чая, насыщенный и более крепкий, чем у него, аромат, чайники при сдавливании ломаются, но не рассыпаются в труху. Когда этой кондиции достигнет основная масса чая, температуру сушки уменьшают, а тягу, умеренную в процессе сушки, резко увеличивают. При слишком высокой температуре и передержке чая в сушилке в букете появляется примесь запаха «сухой бумаги».

Хранение: как и настоящий чай, Копорский требует плотной упаковки при хранении – лучше всего в стеклянных банках с полиэтиленовыми крышками. Товарной кондиции Копорский чай достигает примерно через месяц хранения, а в дальнейшем его свойства, как и у настоящего чая, ещё больше улучшаются. Высушенные цветки также дают прекрасный напиток.

Используя эту методику, можно заготовить чай из листьев смородины, малины и земляники. Добавляйте к компонентам рецепта чая из Иван-чая ту же мяту, цветы жасмина, розовые лепестки, мед или шиповник и получите еще много разновидностей этого чудесного и вкусного чая!

Приложение 2

Рецепты лечебных отваров из кипрея, или иван-чая

1. *Гастроэнтерологические заболевания: лечение кипреем*

Чтобы снять болевой эффект при гастрите и энтероколите рекомендуется три раза в день пить по столовой ложке отвара, приготовленного в пропорции один к одному (1 ст. ложка сухой травы на 1 стакан кипятка). Болевой синдром снижается за счет смягчающего действия и обволакивания стенок желудка.



2. Иван чай от хронической усталости

В качестве тонизирующего, придающего силы и укрепляющего нервную систему средства рекомендуется пить трижды в день до еды по одной трети стакана настоянного отвара, приготовленного из двух столовых ложек травы и двух стаканов кипятка и доведенного до кипения на небольшом огне.

3. Головная боль и лечение иван-чаем

В качестве обезболивающего и расширяющего сосуды головного мозга средства при мигренях и головной боли пьется трижды в день до еды по две столовых ложки отвара, изготовленного из трех ложек сухих листьев и цветов и стакана кипятка, прокипяченного на водяной бане в течение пятнадцати минут.

4. Заболевания кишечника: лечение кипреем

Для стабилизации работы кишечника при диарее или запоре необходимо выпивать утром натощак три столовых ложки отвара из двух столовых ложек измельченных

корней и двух стаканов кипятка, настоянного в течение двух-трех часов.

5. Иван чай против малокровия

Для усиления процесса образования эритроцитов при малокровии пьется трижды в день по столовой ложке отвара, изготовленного из одной ложки травы и стакана кипятка, настоянного в течение двух часов.

Список литературы

1. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. – Москва, 1956. – 274 с.
2. Головкин Б.Н. О чем говорят названия растений. – М.: Колос, 1992. – 192 с.
3. Грау Ю. Дикорастущие лекарственные растения. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 288 с.
4. Подымов А.И., Суслов Ю.Д. Лекарственные растения Марийской АССР. – Йошкар-Ола: Марийское книжное издательство, 1990.
5. Современная энциклопедия лекарственных растений. – СПб.: Лениздат, «Ленинград», 2006. – 848 с.
6. ivantea.ru/pub001.htm Русское чудо растение может возродить здоровье народа
7. <http://tigershop.ru/posts/143707>