

Научно-практическая конференция
«Я Пермь!»

ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

ИВАН ЧАЙ - ВЫРУЧАЙ

Выполнила:

Башкеева Любовь
ученица 2 «В»

Руководитель:

Пьянкова Ирина
Алексеевна
учитель начальных классов
МАОУ «СОШ № 2»

Научный консультант:

Бутырин Павел Генрихович
к.т.н., научный сотрудник
ФГБУН ГИ УрО РАН

Пермь, 2017 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Иван-чай – легенда.....	4
2. Иван-чай – немного ботаники.....	5
3. Иван-чай – взгляд в историю	6
4. Иван-чай – лекарственное растение	8
5. Иван-чай – способ приготовления.....	12
5.1 Иван-чай – сбор листьев.....	12
5.2 Иван-чай – завяливание листьев.....	12
5.3 Иван-чай – подготовка листьев к ферментации.....	13
5.4 Иван-чай – ферментация	13
5.5 Иван-чай – сушка	14
5.6 Иван-чай – хранение	14
5.7 Иван-чай – заваривание чая	15
6. Иван-чай – экономия в радость	15
7. Иван-чай – сравнение с другими чаями.....	16
8. Иван-чай – будьте здоровы!.....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
ВЫВОД.....	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	20

ВВЕДЕНИЕ

**«В нём есть всё, чтобы человек
долго жил и не болел, просто
«божий дар»**

В нашей дружной семье есть семейные традиции. Например, к каждому празднику мы со старшей сестрой самостоятельно готовим концерты, состоящие из различных номеров. В назначенное время, указанное в афише концерта, демонстрируем наши творческие способности родителям, приглашенным гостям. У папы есть традиция посещать каждое воскресенье баню с веником и чаем в термосе. После бани папа приходит домой и угощает нас своим баннным чаем.

Однажды я поинтересовалась у папы, где он берет такой вкусный чай и как он называется. Папа ответил, что это иван-чай и заготавливает его самостоятельно. А еще рассказал о пользе иван-чая для укрепления здоровья и предложил вместе заготовить иван-чай в летние каникулы. Я очень люблю помогать родителям в домашних делах и поэтому с радостью поддержала папину идею – своими руками приготовить иван-чай.

Во время сбора, обработки и приготовления иван-чая возникали вопросы: почему называется Иван-Чай; с какого времени известен иван-чай людям; в чем польза иван-чая; как правильно приготовить и употреблять иван-чай. И самое главное: я решила заинтересовать детей, взрослых употреблением иван-чая, чтобы этот напиток помогал в укреплении здоровья и делал нас сильными во всем.

Цель работы: доказать, что русский иван-чай является источником сил, бодрости и здоровья для всех россиян.

Для достижения поставленной цели сформулированы **задачи:**

1. Узнать историю происхождения названия, применения иван-чая.
2. Выяснить полезные свойства иван-чая.
3. Реализовать на практике технологию приготовления иван-чая.
4. Просчитать возможную экономию семейного бюджета после выхода готового чая.

5. Сравнить иван-чай с другими видами чая.

Методы исследования: сравнительный анализ, сбор и обобщение данных, тестирование методики.

1. Иван-чай – легенда

Первым делом, я решила узнать, как появилось название – Иван-чай. Вот что гласит легенда об Иван-чае:

Жил один русский паренек, ходил он всегда в красной рубахе и любил в поле среди кустарников и зелени водиться. Люди, когда мимо проходили и замечали среди зелени некую красноту, говорили: «Да это Иван, чай, бродит». Так и повелось: краснота в зелени ассоциировалась с Иваном. Как-то раз люди разводили костер и вместе с дровами использовали высокую траву кипрея. Листья иван-чая попали в кипящий котел, отвар имел приятный аромат, бодрил и поднимал настроение. Так и повелось на Руси иван-чай заваривать.

Красная рубаха,
Светлый чуб вихром,
То Ивашка в поле
Ходит босиком...

«Средь кустов зеленых
И созревшей ржи,
В рубище красуясь,
Кто идет, скажи?»

«То Иван, чай, бродит!
Любит он луга,
Да в рубахе красной
Полежать в стогах!»

С тех времен далеких
Так и повелось,
Коли зелень с красным,
То Иван, небось...

Так кипрей высокий
Имя получил,
Стал он Иван-чаем
Сердцу вкусом мил.

Нет душистей чая
В поле у костра,
Ароматом пряным
Он взбодрит с утра!

Петр Гуреев

За всю свою историю существования в природе иван-чай приобрел множество названий, большинство из которых обусловлено теми или иными свойствами или характерными особенностями этого лекарственного растения. Так, например, такие названия кипрея узколистного как «верба-трава», «ива-трава», «ивовая трава» говорят о внешнем сходстве листьев иван-чая и ивы. «Пожарником» или «огненной травой» иван-чай издавна именовали из-за его уникальной способности первым из растений заселять места пожарищ. Имена «дремуха» и «дрема» были даны иван-чаю за его выраженное снотворное свойство. Благодаря обильному пуху, сопровождающему цветение иван-чая, в народе кипрей узколистный с давних пор окрестили «пуховиком» или «пушником». А из-за того, что стебель кипрея при выдергивании растения из земли издает в руках скрип, возникли и такие названия иван-чая как «плакун», «скрипун», «скрипт». В списке весьма многочисленных и выразительных русских имен иван-чая также можно отметить и такие как: «курильский чай», «копорский чай», «копорка», «хлебница», «сорочьи глаза», «богородицына трава», «елушник», «дятьельник», «боровое зелье», «копыл трава», «хрипняк», «хрыпник», «хрепяльник», «спрыг», «смолк-трава», «краснушка», «пустодом», «маточник», «ревенка», «мельничник», «синовод», «степник», «шелковица», «хмызок», «яровник», «виноход», «ненадычка», «петушковы яблоки», «ницалоза» и мн. др. [1]

2. Иван-чай – немного ботаники

Растительный мир России очень многообразен. В стране, расположенной в разных климатических условиях, произрастает огромное количество самых разнообразных растений. Одни из них не знакомы из-за своей редкости, другие неизвестны, так как не пользуются в повседневной жизни. Но есть травы,

которые знают практически все. К ним относится, например, крапива, подорожник, пастушья сумка и другие. К этой же группе трав относится и кипрей узколистный, в народе названный иван-чай.

Кипрей узколистный – приполярный вид, поэтому часто встречается в северных районах Европы, Азии и Северной Америки.

Это многолетнее травянистое растение высотой до 120 см прямостоячим, цилиндрическим, маловетвистым стеблем и толстым ползучим деревянистым корневищем. Листья ланцетовидные, заостренные, весьма похожи на листья ивы белой. С верхней стороны они блестящие, а с нижней сизо-зеленые, располагаются в основном прямо на стебле, и лишь иногда имеют короткий черешок.

Цветет трава в июне-августе. Кипрей хороший медонос. Цветки пурпурно-розовые, собраны в длинную коническую кисть. Венчик с 4 лепестками. В хорошую погоду открываются около 7 часов утра, и практически до захода солнца позволяют пчелам собирать нектар и пыльцу. На каждый цветок растения содержится до 25 мг нектара. В результате получается очень вкусный и полезный кипрейный мед.

Плод – коробочка, длинная, четырехгранная, стручковидная, раскрывающаяся четырьмя створками. Из коробочки выпадает огромное количество крохотных семян (до 20 тысяч) в мягком белом опушении. Именно благодаря пуху семена легко перемещаются по воздуху с помощью ветра и занимают свободные от леса пространства и хорошо зацепляются за землю.

Растет на сухих песчаных местах, по лесным опушкам, кустарникам, на вырубках, насыпях, вдоль дорог почти всей территории России. [1],[10]

3. Иван-чай – взгляд в историю

Чайная церемония на Руси предполагает большую компанию. И это, наверно, самое главное в русских традициях чаепития. Чай из кипрея на Руси пили исстари. В зной он утолял жажду, в холод согревал, больных – излечивал, усталых – бодрил. Об этом чае упоминается в исторических хрониках Руси. Еще этот чай называют «копорский чай» в честь деревни Копорье, что под

Санкт-Петербургом. Кипрей еще называют «пуховиком», в деревнях набивают его пухом матрасы и подушки. Рецепт заваривания травы иван-чай передавался из поколения в поколение, считался семейным секретом. Молодые листья кипрея сушили, затем ошпаривали в кадках кипятком, перетирали в корытах, раскладывали на противнях, сушили в русских печках. Из молодых побегов и листьев готовили салаты, супы. Свежие корни употребляли вместо капусты, из высушенных готовили муку.

До появления в России обычного чая в России, как и в других странах Европы, был в большом почете русский чай или иван-чай, сырьем для которого служили листья кипрея.

В 1241 г. полководец Александр Невский со своей дружиной освободил крепость Копорье от немецких рыцарей, велел жителям заготавливать иван-чай, чтобы поднять дух воинов и облегчить страдания раненных в бою. [9]

Иван-чай любил царь Иван Васильевич (Грозный), который в 1579 г. отправил наместником в Копорье сына своего воеводы и приказал ему, чтобы иван-чай в русском царстве и царском столе был наилучший. [9]

Иван-чай поддерживал ополченцев Минина и Пожарского, шедших освобождать Москву от иноземных захватчиков. Им потчевал своих заморских гостей император Петр I. Производство чая разрослось до производственных масштабов только при царствовании Екатерины II. [9]

Иван-чай поставляли к императорскому столу и широко экспортировали за границу. Выйдя на мировой рынок, иван-чай завоевал популярность в самой Англии. Англичане, как и жители России, относятся к нации, в жизни которых чай занимает ведущее место среди безалкогольных напитков. Сама Великобритания того времени, владеющая Индией и Цейлоном и обладающая поэтому огромными чайными плантациями, покупала десятки тысяч пудов копорского чая. В 1910 году иван-чай занимал 2-е место по обороту в Российской империи после пеньки, только потом шли золото и меха. В начале 20 века популярность русского чая оказалась так высока, что стала подрывать финансовое могущество Ост-Индской компании, практически монопольно торговавшей индийским чаем. Была проведена хорошо спланированная пиар

компания. Раздули скандал, что русские используют для производства копорского чая белую глину, которая якобы вредна для здоровья. Торговля с Англией постепенно затихла. Затем грянула первая мировая война, производство чая прекратилось. [9]

В начале Второй мировой войны в городе Копорье был запущен завод, на котором готовили целебные напитки на основе иван-чая и отправляли их во все лазареты и боевые части фронтов. Гитлер панически боялся этого мифического, легендарного чая. Говорил своим офицерам, что его производство нужно непременно уничтожить, дабы ослабить дух и силу русских солдат. Из немецкой ставки пришел приказ отклониться от основного маршрута и уничтожить объект под кодовым названием «Река жизни». Немецкие танки буквально снесли Копорье, гусеницами танков уничтожили поля иван-чая. Были расстреляны все, кто занимался производством напитка. [2],[3],[4],[9]

Россия с тех пор никогда не производила и не пила свой прекрасный, целебный, уникальный чай. А теперь великое национальное богатство остается практически бесхозным.

Но все-таки в 90-х годах прошлого века началось возрождение былой славы иван-чая. Появляется все больше энтузиастов-производителей этого исконно русского напитка. Все больше людей осваивают древние рецепты и заготавливают иван-чай самостоятельно для себя и своих близких.

4. Иван-чай – лекарственное растение

На Руси употребляли настой из иван-чая как напиток и лекарство от различных болезней. Эта невзрачная на вид травка по лечебному воздействию и оздоравливающим свойствам, учитывая неповторимое химическое содержание, многократно превосходит даже морскую капусту. В лечебных целях чаще всего используют листья и цветки иван-чая, собираемые в период цветения этого растения (реже для лекарственных нужд используют стебли и корневища кипрея). В кипрее широколистном обнаружено довольно большое количество дубильных веществ, слизи. Этим и объясняется его противовоспалительное,

обволакивающее действие и эффективность при язве желудка, гастритах и колитах.

В листьях растения большое количество микроэлементов. В 100 г зеленой массы иван-чая содержится: 2,3 мг железа, 1,3 мг никеля, 2,3 мг меди, 16 мг марганца, 1,3 мг титана, 0,44 мг молибдена, 6 мг бора. [1],[8]

Витамина С в листьях иван-чая в 3 раза больше, чем в апельсинах, в 6,5 раз больше чем в лимонах, в 2 раза больше чем в белокачаной капусте, что делает его незаменимым при лечении анемии и нарушениях обмена веществ. [5]

Вкус иван-чая отличается приятными и ароматными чертами, приводит организм в тонус, ободряет и прибавляет жизненной силы. Он воздействует оздоравливающе на весь организм в целом. В жару нет лучшего средства, чтобы утолить жажду не зависимо от температуры напитка. Основное, что делает этот напиток наиболее востребованным, особенно для людей, ведущих здоровый образ жизни, он по составу отличается от различных кофеиносодержащих напитков и черного чая. Кипрей отлично влияет на кровь, если его использовать в качестве крепкого настоя или отвара при условии постоянного употребления (увеличивает уровень гемоглобина, восстанавливает кислотно-щелочную норму в крови).

При регулярном употреблении отвары и настои иван-чая:

- улучшают состав крови;
- повышают эффективность усвоения полезных веществ из потребляемых продуктов питания, а также способствуют улучшению углеводного и липидного обменов; [11]
- оказывают противовоспалительное действие, повышают эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний; [16]
- способствуют восстановлению нормального артериального давления; [12]
- снижают повышенную возбудимость центральной нервной системы, способствуют устранению бессонницы, головной боли. Иван-чай – эффективное природное снотворное, не вызывающее, в отличие от

фармацевтических лекарственных снотворных препаратов, привыкания и не имеющее побочного действия;

- способствуют устранению запоров, оказывают обволакивающее, противовоспалительное и защитное действие на слизистую оболочку желудка и кишечника, способствуют скорейшему заживлению пораженных воспалительно-язвенным процессом слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта; [16]
- восстанавливают оптимальный баланс кишечной микрофлоры; [16]
- оказывают желчегонное действие; [16]
- проявляют противовирусную и противоаллергическую активность; [16]
- активизируют процессы грануляции и эпителизации поврежденных участков кожи; [16]
- оказывают умеренное болеутоляющее действие; [16]
- способствуют усилению лактации и улучшению качества материнского молока; [16]
- способствуют очищению организма от шлаков и токсинов; [16]
- улучшают работу эндокринной системы; [16]
- оказывают антиоксидантное действие, снижают риск развития онкологических заболеваний (научные исследования выявили содержание в кипрее узколистом малотоксичного соединения ханерола, проявляющего противоопухолевую активность); [16]
- способствуют улучшению состояния кожи и препятствуют преждевременному ее старению. В листьях и цветках иван-чая присутствуют вещества, способствующие естественному синтезу коллагена, придающего коже эластичность и упругость.

Противопоказания к применению иван-чая:

- при применении чай более одного месяца непрерывно возможна дисфункция желудочно-кишечного тракта; [16]
- осторожно применять чай из кипрея (настой, отвар) при нарушении свертывающей системы крови (тромбоз и варикозная болезнь). [13]

Иван-чай крайне полезен при упадке сил, истощении, в период восстановления после тяжелых заболеваний. Он мягко, но неуклонно восстанавливает резервы организма, насыщая витаминами и микроэлементами. В отличие от чая и кофе, которые перевозбуждают и вызывают привыкание, иван-чай придает сил и побуждает организм к самовосстановлению. Бодрость становится нормой, причем это бодрость здорового организма. Недаром в старину говорили, что иван-чай не только лечит тело, но и укрепляет дух!

5. Иван-чай – способ приготовления

Сбором и приготовлением иван-чая мы решили заняться с папой в период максимального цветения цветков кипрея – в июле. За сбором иван-чая отправились в экологически чистый Оханский район Пермского края.

5.1 Иван-чай – сбор листьев

Листья собирают в июне-августе от начала цветения кипрея до момента его пушения. Сбирать нужно в сухую погоду, вдали от дорог и загрязненных мест, лучше в затененных местах по краю лесных полян. У таких растений листья более нежные и сочные, они легче скручиваются и лучше ферментируются, а чай из них получается вкуснее.

Удобно собирать листья иван-чая, придерживая одной рукой стебель у цветоноса, а другой проводя вниз до середины стебля. Нижние листья оставляют на стебле, т.к. они более грубые, чем верхние. Желательно оставить 3-4 яруса листьев под цветами. Они нужны растению для подъема влаги от корней и сбора росы. Такой способ сбора листьев не вредит растению - оно продолжает цвести и дает семена.

Для очередной партии иван-чая мы набрали большой пакет листьев, примерно 8 кг. Отдельно собрали цветы кипрея, чтобы потом, высушив, добавлять их в иван-чай.

5.2 Иван-чай – завяливание листьев

Завяливание нужно для того, чтобы в дальнейшем было легче перерабатывать листья. Собранные листья осмотрели вместе с папой, убрали поврежденные. Затем листья разложили на лоджии на газеты небольшим слоем (3–5 см). Контролировали процесс, периодически перемешивая листья, чтобы они подвяливались равномерно. Сверху закрыли слоем газет, чтобы лучи солнца не попадали на листья, иначе листья будут подсыхать, а не вялиться. В среднем процесс занимает около 12 часов. Наилучшей температурой для завяливания считается 20–24 °С .

Готовность листа определял папа, сжав горсть завяленных листьев в ладони – он не должен раскрываться.

5.3 Иван-чай – подготовка листьев к ферментации

Секрет приготовления иван-чая состоит в ферментации, в результате которой часть нерастворимых веществ растительной ткани превращается в растворимые и легко усваиваемые. Это те вещества, которые дают вкус, запах и цвет чаю. На этом этапе нужно разрушить структуру листа до выделения сока. Если сока будет недостаточно, то ферментация пройдет некачественно, что отразится на вкусе и аромате чая.

Ферментация – процесс, который происходит внутри чайного листа под воздействием кислорода, температуры, влаги, механических манипуляций, в результате которого молекулы сахара и крахмала без поступления воздуха разлагаются на углекислый газ и этанол.

Есть различные виды ферментации иван-чая:

- перекручивание листьев в мясорубке;
- вымешивание листьев, способ похож на процесс ручного замеса теста;
- скручивание нескольких листиков.

Главное правило папы при приготовлении чая – иван-чай любит руки! Поэтому ферментацию он всегда делает путем скручивания нескольких листиков. Признаюсь, этот этап приготовления чая оказался для меня один из самых тяжелых.

Берем несколько листочков (7–10), прокатываем их с усилием несколько раз между ладонями, пока листья не потемнеют от выступившего сока. В результате сформируются рулетики длиной до 10 см и толщиной 1–1,5 см.

5.4 Иван-чай – ферментация

Листья, подготовленные путем скручивания, укладываем слоем 7–10 см в эмалированную емкость. Закрываем емкость влажной льняной или хлопчатобумажной тканью и ставим в теплое место на брожение. Периодически проверяем, не пересохла ли ткань. Если пересохла, то снова ее смачиваем. Чем выше температура, тем процесс ферментации идет быстрее. Опасны слишком высокая температура и передержка – чай приобретает запах низкосортного чая. Оптимальной температурой процесса ферментации следует считать 22 – 26°C. Ниже 15°C процесс ферментации прекращается.

Различают три степени ферментации чая – легкую, среднюю и глубокую.

- При легкой ферментации листья ферментируют до первых признаков фруктово-цветочного запаха (3–6 часов). Заваренный чай имеет мягкий вкус и нежный, но сильный аромат.
- Чай средней ферментации (10–16 часов) получается с ярко выраженным ароматом, умеренно терпким вкусом с легкой кислинкой.
- Чай глубокой ферментации (20–36 часов) – терпкий, без кислинки, со сравнительно легким ароматом.

Мы с папой решили сделать чай средней ферментации и примерно через 15 часов брожения, приступили к следующему этапу – сушка чая.

5.5 Иван-чай – сушка

Если при подготовке к ферментации листья скручивали между ладонями в рулетики, то после окончания ферментации их режем ножом на шайбочки толщиной до 0,5 см. Отферментированную массу раскладываем на противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1 сантиметр и аккуратно рыхлим, чтобы не было комков. Сушим чай в духовке при температуре 100°C 1,5 - 2 часа. Дверцу духовки нужно держать слегка приоткрытой. Затем снижаем температуру до 50° – 60°C и подсушиваем окончательно до полного выхода влаги. Периодически перемешиваем чай и проверяем готовность чаинок на ощупь.

Погода в июле 2016 г. была сухая и жаркая, и папа решил сушку чая сделать на лоджии, для чего разложили чай на бумаге, сверху накрыли другим листом бумаги, чтобы не попадали прямые солнечные лучи. Через 2 дня чай высох.

Хорошо высушенный чай имеет цвет обычного чая, чайники при сдавливании ломаются, но не рассыпаются.

5.6 Иван-чай – хранение

Чай из кипрея хранят в сухом темном месте в стеклянных банках с полиэтиленовыми крышками, берестяных, керамических или металлических коробках. Мы храним чай в керамической бочонке. Хранить иван-чай можно до 2-х лет.

5.7 Иван-чай – заваривание чая

Чтобы чай лучше заваривался, папа всегда заваривает иван-чай в термосе. Через 20 – 30 минут чай разливаем по чашкам и сразу же заливаем термос второй раз, потому что второй настой чая еще вкуснее и ароматнее первого. Вот и все, наш иван-чай готов!

Когда вы впервые его попробуете, не старайтесь сразу сравнить вкус с чем-то уже вам известным, не пытайтесь понять, на что он похож. Чай из кипрея ни на что не похож, у него свой вкус, его собственный и неповторимый. Этим вкусом и наслаждайтесь!

Приготовленному своими руками чаю, мы с папой дали описание – вкус иван-чая приятный, немного терпкий, с легкой кислинкой, нотками меда и ароматом полевых цветов, настой насыщенный, янтарного цвета.

6. Иван-чай – экономия в радость

Иван-чай, конечно, можно купить в интернет-магазинах. Но стоит он там совсем не демократично. Цена за стограммовую пачку от 200 до 500 рублей. Готовя же чай своими руками, мы всей семьей получаем море удовольствия, пользы, радости от жизни и осязаемой выгоды.

Моя мама бухгалтер и вопросы экономии в семье курирует она. Мы с мамой подсчитали «чистое» время нашей занятости при приготовлении партии иван-чая:

1. Сбор листьев (без учета времени на дорогу) – 35 минут;
2. Завяливание листьев (раскладывание листьев и их ворошение) – 3 минуты;
3. Подготовка листьев к ферментации путем скручивания листьев – 180 минут (3 ч);
4. Ферментация (смачивание высохшей ткани, контроль над запахом, цветом) – 3 минуты;
5. Сушка иван-чая (нарезка рулетиков шайбами, раскладывание для сушки) – 30 минут;

6. Отправка чая на хранение (пересыпание иван-чая в керамическую емкость) – 2 минуты.

7. Итого: 253 минуты (4 часа, 20 минут) дружной семейной работы.

Выход чая:

- Вес собранных листьев – 8 кг;
- Объем готового чая (емкость для хранения) – 2 л;
- Вес готового чая – 1,3 кг

Наша с мамой бухгалтерия показала: если взять самую минимальную цену иван-чая в интернет-магазинах (200 рублей за 100 гр.), то получается, что, затратив 4 часа, 20 минут времени на приготовление 1,3 кг чая, наша семья сэкономила 2600 рублей. Для семейного бюджета хорошая сумма экономии, тем более что мы заготавливаем иван-чай в сезон примерно 2 – 2,5 кг. Конечно весь чай семьей мы не выпиваем. Часть чая упаковываем в сделанные своими руками коробки и мешочки. Получаются полезные, необычные, красивые подарки к любому празднику.

7. Иван-чай – сравнение с другими чаями

Сейчас во всех продуктовых магазинах продается в избытке привычный для нас индийский, цейлонский, китайский чай. Мы пьем эти чаи всегда и везде. Насколько полезны они для здоровья, безопасны для длительного употребления?

Химический состав чая – это целый комплекс различных веществ, который обуславливает вкус, аромат, а также тонизирующее действие. Одним из таких веществ, которое присутствует как в обычном субтропическом чае, так и в иван-чае, является группа алкалоидов. [14] В растениях алкалоиды присутствуют в очень маленьких количествах, но они оказывают значимый эффект.

В состав обычного чая входит главный алкалоид – кофеин, который может повышать давление, противопоказан при повышенной возбудимости, бессоннице, выраженной гипертонии и атеросклерозе, при глаукоме, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Если чайная заварка

долгое время стояла или кипятилась, то в ней выделяется гуанидин, который токсичен и негативно влияет на нервную систему человека. [15]

В иван-чае отсутствует кофеин, максимальное количество алкалоидов в иван-чае может достигать всего 0,1%. Алкалоиды, входящие в состав иван-чая, оказывают не возбуждающее действие, а седативное (успокаивающее). Настой иван-чая сохраняет свои целебные и ароматные свойства целых трое суток.

Обычный чай может быть вреден для здоровья и за счет человеческого фактора –недобросовестность производителей или поставщиков. Бывают случаи, когда производители добавляют красители и ароматизаторы в классический чай, который подразумевает полную натуральность. А для расфасованного в пакетики, гранулированного или мелколистого чая берется чай не самого высокого качества или просто чайная пыль.

В связи с этим можно говорить о том, что иван-чай или кипрей узколистный является абсолютно безопасным растением и его использование несет только ощутимую пользу для нашего организма.

8. Иван-чай – будьте здоровы!

Кипрей узколистный как лечебная трава проверен временем и практикой. Применение его эффективно и безопасно. «Копорский чай» незаменим для вечернего чаепития.

Он не имеет ограничений по возрасту. Его можно пить всю жизнь, от младенчества до глубокой старости. Все вышесказанное о пользе иван-чая справедливо в равной степени и для детей. Мы также нуждаемся в защите от стресса, здоровом сне, хорошем пищеварении, витаминной защите в период эпидемий гриппа и так далее. Иван-чай – продукт питания с уникальными оздоравливающими свойствами, который поможет нам, вырасти сильными, здоровыми и красивыми. Было бы прекрасно, если бы он был введен в школах и детских садах вместо черного чая.

Я решила не только рассказать своим одноклассникам и своей школе на конференции о чудесном русском иван-чае, но и угостить этим напитком. Пусть все пьют иван-чай и пусть все растут здоровыми и будут здоровы! Через

здоровье каждого россиянина будет здоровой, счастливой и сильной наша любимая Россия!

Пейте, пейте на здоровье чистый свежий Иван-чай! Пейте русское раздолье, аромат целебных чар! Пейте мед полей цветущих, нежно-розовый нектар... Не найдете чая лучше, зажигайте самовар! В день рожденья, в день свадьбы, на работе невзначай, для любви и Бога ради пейте добрый Иван-чай... Чтоб не вестить Вам тревоги, спать спокойно по ночам, пейте часто, пейте много, пейте дружно Иван-чай...

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполнив большую работу по исследованию истории применения иван-чая, его полезных свойств, я узнала: как появилось название Иван-чай, первые упоминания об иван-чае, исторические факты России, связанные с иван-чаем. Я поняла, что наши далекие предки жили в гармонии с природой, познания об иван-чае были более глубокими, с широким практическим применением в жизни. Обладающий своими замечательными полезными свойствами иван-чай можно смело назвать народным чаем, который могут пить для оздоровления и профилактики как взрослые, так и дети, получая от чаепития истинное удовольствие и наслаждение.

Я впервые вместе со своей семьей своими руками приготовила иван-чай. Каждый этап приготовления чая интересен по-своему, со своими тонкостями, нюансами и даже забавными моментами. Так при сборе листьев иван-чая нас в буквальном смысле атаковали слепни и оводы, после чего мы с сестрой были вынуждены укрываться в машине, наблюдая, как папа героически продолжает сбор. Самое главное, я поняла, что сбор и приготовление иван-чая – теперь наша новая семейная традиция, которая дает возможность интересно и с пользой для здоровья проводить время в течение всего года. Летом приготовление чая, в остальные периоды года семейные чаепития с воспоминаниями о прошедшем лете, планами на будущее.

Сбор и приготовление иван-чая – это увлекательное и полезное семейное занятие, но как показали расчеты, это еще и позволяет сэкономить семейный

бюджет, как утверждает мама – немаловажный момент в наше время. Также я выяснила, что различные виды чая, которые широко представлены в продуктовых магазинах, содержат кофеин. Во многие чаи добавляют красители и ароматизаторы, что считается вредным для здоровья.

Во время выступления на планируемых научно-практических конференциях со своей работой «Иван-чай – выручай!» я буду проводить дегустацию приготовленного нашей семьей иван-чая с целью популяризации этого напитка. Верю, что всем понравится и в дальнейшем и взрослые, и дети будут пить этот замечательный, полезный русский иван-чай. Пейте, пейте на здоровье чистый свежий Иван-чай!

Я и вся моя семья любит этот чай, мы искренне верим в его возрождение в масштабах всей России. И в то, что близок тот день, когда исконно русский напиток будет в каждом доме.

ВЫВОД

Россия – страна, где нет слонов, но есть настоящий чай с характерным русским именем. Лекарственные растения всегда были источниками жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли проверку на протяжении столетий и составляют бесценный фонд современного фитооздоровления и траволечения, несомненно, что иван-чай относится именно к этим чудо-травам. Кипрей узколистый как лечебная трава проверен временем и практикой. Применение его эффективно и безопасно. В наше насыщенное стрессами время под девизом иван-чая мы всей семьей будем пропагандировать здоровый образ жизни, экологию, историко-религиозные традиции. Всем предлагаем присоединиться к нам, не ждать – иван-чай растет везде. Пробуйте! Не разочаруетесь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Корсун В.Ф., Викторов В.К., Корсун Е.В., Даньшин Е.А. / Русский Иван-чай / ООО «Легна», Москва. – 2013.
2. Арсеньев О. /Панический страх Гитлера/ Вокруг Света. – 2016. № 3. С. 126
3. Почему Гитлер уничтожил фабрику по производству иван-чая // электронный ресурс / режим доступа: <https://ok.ru/video/86917778146>
4. Почему Гитлер боялся копорского чая // электронный ресурс / режим доступа: <http://trueinform.ru/modules.php?file=article&name=Video&sid=23773>
5. Иван-чай (ферментация листьев кипрея – мастер класс // электронный ресурс / режим доступа: http://hleborochka.ru/index.php?option=com_smf&Itemid=126&topic=389191.0.
6. Иван-чай – полезные свойства // электронный ресурс / режим доступа: <http://irinazaytseva.ru/ivan-chaj-poleznye-svoystva-protivopokazaniya.html>
7. Полезные и лечебные свойства иван-чая, заготовка, ферментация // электронный ресурс / режим доступа: [http:// ayzdorov.ru/tvtravnik_ivan_chaii.php/](http://ayzdorov.ru/tvtravnik_ivan_chaii.php/).
8. Полезные свойства иван-чая // электронный ресурс / режим доступа: [http:// xn----dtbccfd3bnhceb3c.xn--p1ai/poleznye-svoystva-ivan-chaja/](http://xn----dtbccfd3bnhceb3c.xn--p1ai/poleznye-svoystva-ivan-chaja/)
9. Герман Стерлигов/ Иван-чай – важно и нужно! // электронный ресурс / режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=nk6bsAUtJMQ>
10. Иван-чай узколистый – Википедия // электронный ресурс / режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иван-чай>
11. Активизируем углеводный и липидный обмен // электронный ресурс / режим доступа: <http://iherbfans.livejournal.com/3574978.html>
12. Кровяное давление – Википедия// электронный ресурс / режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Кровяное давление](https://ru.wikipedia.org/wiki/Кровяное_давление)
13. Тромбоз – Википедия// электронный ресурс / режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Тромбоз>
14. Алколоиды - Википедия // электронный ресурс / режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Алколоиды>
15. Гуанидин – Википедия // электронный ресурс / режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гуанидин>
16. Покровский В.И., Энциклопедический словарь медицинских терминов // электронный ресурс / режим доступа: <http://www.booksmad.com/sudebnaya-medicina/-slovar-medicinskix-terminov.html>

