

The background of the entire page is a photograph of a clear glass cup filled with a golden-brown liquid, likely tea. The cup sits on a white ceramic saucer with a decorative, embossed pattern. Several pink flowers, possibly Ivan-Chai, are scattered around the cup and saucer, some in the foreground and some in the background. The lighting is soft, creating a warm and inviting atmosphere.

НАТАЛЬЯ СТЕПАНОВА РЕКОМЕНДУЕТ

ДРЕВНИЙ СЛАВЯНСКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ



ИВАН-ЧАЙ

УНИКАЛЬНОЕ
ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО

Виктор Борисович Зайцев

Древний славянский

целитель иван-чай

Серия «Природный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68010608

Древний славянский целитель иван-чай. Уникальное практическое руководство / В. Б. Зайцев: РИПОЛ классик; Москва; 2020

ISBN 978-5-386-13843-1

Аннотация

Иван-чай, или кипрей, – растение, привычное взгляду, ведь в средней полосе оно растет вдоль обочин дорог, на полях и лесных полянах. Но мало кто знает, что оно обладает уникальным целебным действием. А вот нашим предкам это было известно – в древних русских целебниках и зелейниках есть много рецептов на основе кипрея.

Это практическое пособие для тех, кто хочет научиться самостоятельно готовить исцеляющие отвары из кипрея. При правильном применении иван-чай поможет вам избавиться от мигрени и язвы желудка, нормализует обмен веществ и работу сердечной мышцы. С его помощью можно лечить заболевания мочеполовой системы и простатит, а также простудные заболевания и болезни желудочно-кишечного тракта.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Иван-чай: общие сведения о растении	7
Химический состав и лечебные свойства	9
Применение иван-чая при лечении различных заболеваний	10
Иван-чай при воспалительных процессах ЖКТ	11
Иван-чай при гастроэнтерологических заболеваниях	12
Иван-чай при язве желудка	13
Иван-чай при гипертонии и стенокардии	14
Иван-чай при колитах	15
Иван-чай при слабом зрении	16
Иван-чай при простатите	17
Иван-чай при аденоме	18
Иван чай при головной боли	19
Иван-чай при синдроме хронической усталости	20
Иван-чай для стабилизации работы кишечника	21
Иван-чай при конъюнктивите	22
Иван-чай при малокровии	23
Иван-чай при пролежнях	24
Иван-чай в общеоздоровительной кулинарии	25

Иван-чай при фурункулах	26
Сборы с иван-чаем для полоскания горла	27
Капорский чай и лекарственные чаи с иван-чаем	30
Приготовление копорского чая	32
Аппетитные чаи	34
Витаминные чаи	36
Ветрогонные чаи	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Виктор Зайцев
Древний славянский
целитель иван-
чай. Уникальное
практическое руководство**



**РИПОЛ
КЛАССИК**

© Зайцев В. Б., 2020

© Издание, оформление. ООО Группа Компаний «РИ-
ПОЛ классик», 2020

Иван-чай: общие сведения о растении

Кипрей узколистый, иван-чай (*Cha-merion angustifolium*), принадлежит к семейству кипрейных.

Многолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, высотой 50-150 сантиметров. Листья очередные, иногда с короткими черешками, линейно-ланцетовидные, заостренные, к основанию клиновидно-суженные, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу сизо-зеленые. Цветы, розово-пурпурные. Соцветие – кисть. Плод – пушистая, немного изогнутая коробочка. Семена голые, продолговатые, наверху с длинными, тонкими, белыми волосками. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в августе-сентябре.

Растет на сухих песчаных местах, в лесах, на вырубках, вдоль железнодорожных насыпей, Распространен почти по всей территории России.

Корни и листья содержат 10–20 % дубильных веществ, до 0,4 % аскорбиновой кислоты, каротин, сахара, пектиновые вещества, слизи, алкалоиды; семена – до 40–45 % жирного масла.

Крестьяне в России из корней кипрея (иван-чая) получали муку, из которой при сбраживании давала алкогольный напиток.

Молодые побеги и листья в свежем виде пригодны для витаминных салатов, после варки их можно употреблять в пищу как овощи.

Из кипрея можно делать мед. Он получается водянисто-прозрачным с зеленоватым оттенком, нежного вкуса.

В нектаре преобладают глюкоза и фруктоза.

До бутонизации в надземной части растения имеется до 20 % белка, соли фосфора, кальция и кобальта, до 15 % слизи.

Является хорошим кормом для скота, как в свежем состоянии, так и в виде силоса.

Может использоваться как декоративное растение.

Химический состав и лечебные свойства

Иван-чай содержит до 20 % дубильных веществ, биофлавоноиды, слизь, пектиновые вещества и витамины группы «В», «С». В цветках иван-чая содержится до 25 мг нектара на каждый цветок. Кроме того, иван-чай содержит много белка.

В 100 гр. зеленой 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.

В значительном количестве в иван-чае содержатся также калий, натрий, кальций, магний, литий и другие вещества.

В 100 г листьев иван-чая присутствуют от 200 до 400 мг аскорбиновой кислоты (в несколько раз больше, чем в лимонах). Наличие в растении железа, меди, марганца позволяет считать его средством, способным улучшать процесс кроветворения, повышать защитные функции организма.

Применение иван-чая при лечении различных заболеваний

Благодаря своим уникальным целительным свойствам, иван-чай широко применяется при лечении различных заболеваний.

Внимание! Приведенные ниже рецепты – не призыв к самолечению. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде, чем применять тот или иной рецепт. При многих заболеваниях необходима медикаментозная терапия и хирургическое вмешательство, помните об этом.

Иван-чай при воспалительных процессах ЖКТ

Взять 3 столовые ложки измельченных листьев и цветков иван-чая, залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане 10–15 минут, охладить, процедить и отжать.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды.

Настой годен и для наружного применения, в том числе, для промывания ран.

Настой кипрея ценят за его противовоспалительные, обволакивающие, болеутоляющие, успокаивающие и противосудорожные свойства и применяют при воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка и кишечника.

Иван-чай при гастроэнтерологических заболеваниях

Для купирования болей при гастрите и энтероколите рекомендуется применять отвар из расчета 1 столовой ложки сухой травы на 1 стакан кипятка.

Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Иван-чай при язве желудка

1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1 стакану перед едой 3 раза в день в течение 3 недель.

Иван-чай при гипертонии и стенокардии

Смешать по 2 части иван-чая, омелы белой, хвоща, цветов одуванчика, по 5 частей пустырника, сушеницы болотной, марьянника, 3 части цветов боярышника. Залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 4 часа.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день с чайной ложкой меда в течение 3 месяцев.

Иван-чай при колитах

Смешать по 1 части иван-чая, кровохлебки, золотарника, вереска, по 2 части льнянки, фиалки, зверобоя, ромашки аптечной, нивяника, шишек ольхи, корня крапивы, корня алтея, плодов черемухи, гравилата городского, 4 части сурепки.

2 столовые ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана в течение 2 месяцев.

Иван-чай при слабом зрении

Смешать 1 часть подмаренника цепкого, по 3 части иван-чая, вереска, крапивы, гвоздики-травянки, тмина, 4 части черники, по 5 частей манжетки и семян льна.

Залить кипятком на ночь. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 3 недель.

Иван-чай при простатите

Смешать 1 часть пырея, по 2 части иван-чая и тысячелистника, по 5 частей корней крапивы, вереска, цветов каштана.

Принимать в виде горячего настоя из расчета 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка.

Иван-чай при аденоме

При лечении аденомы простаты применять отвар из 1,5 столовой ложки сушеных листьев и цветков иван-чая на 1 стакан кипятка.

Принимать по 1 стакану с утра и перед сном.

Иван чай при головной боли

Взять 3 столовые ложки сухих листьев и залить их 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 15 минут. Принимать в качестве обезболивающего и расширяющего сосуды головного мозга средства 3 раза в день по 2 столовые ложки.

Иван-чай при синдроме хронической усталости

2 столовые ложки травы и залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения на медленном огне. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Иван-чай для стабилизации работы кишечника

Взять 2 столовые ложки измельченных корней, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 3 часов. Принимать с утра натощак при диарее или запорах 3 столовые ложки отвара.

Иван-чай при конъюнктивите

Взять 1 столовую ложку измельченной смеси цветов и листьев, залить 1 стаканом кипятка. Варить 15 минут на слабом огне. Настаивать в течение 1 часа.

Процедить, остудить. Протирать глаза ватным тампоном, смоченном в отваре.

Иван-чай при малокровии

Взять 1 столовую ложку травы и 1 стакан кипятка. Наставать в течение 2 часов. Принимать при малокровии 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Иван-чай при пролежнях

Взять 2 столовые ложки измельченных листьев, залить 1 стаканом кипятка. Варить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 1 час, процедить. Применять для обмывания пролежней.

Иван-чай в общеоздоровительной кулинарии

Взять 100 г молодых побегов и листьев иван-чая, кипрея, 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, 20 г сметаны, четверть лимона, соль и перец по вкусу.

Побеги и листья иван-чая опустить в кипящую воду, дать стечь воде и затем нашинковать. Добавить измельченный лук, хрен, перец и соль. Перемешать и заправить сметаной, сбрызнуть соком лимона.

Иван-чай при фурункулах

Собрать траву во время цветения, запарить. Применять в виде горячих компрессов.

Сборы с иван-чаем для полоскания горла

Этими сборами следует полоскать рот и горло при воспалительных процессах как можно чаще.

1. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть липового цвета с 2 частями дубовой коры. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло как можно чаще.

2. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть корня алтея, 4 части душицы, 6 частей дубовой коры. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день.

3. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, листьев шалфея, дубовой коры, цветков бузины и травы зверобоя. Заварить стаканом кипятка 2 столовые ложки смеси, настаивать 20 минут, процедить.

4. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 2 части липового цвета и 3 части цветков ромашки аптечной. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

5. Смешать по 2 части листьев эвкалипта, липового цвета, ромашки аптечной, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть льняного семени. Заварить 1 ложку смеси

стаканом кипятка, настаивать под крышкой полчаса, процедить. После каждого полоскания можно сделать несколько маленьких глотков.

6. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, травы шалфея и душицы, по 2 части ромашки аптечной и просвирника (цветов мальвы). Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать под крышкой полчаса, процедить. После полоскания также можно сделать несколько медленных глотков.

7. Смешать по 3 части ромашки аптечной, листьев шалфея, листьев мяты перечной, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, и 1 часть плодов фенхеля. Заварить 1 чайную ложку стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Применение этого сбора дает хороший результат при ангине, ларингите.

8. Смешать по 2 части ромашки аптечной, липового цвета, багульника болотного, корня девясила, корня солодки, по 3 части листьев шалфея и эвкалипта, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 4 части цветков календулы (ноготков). Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Оказывает хорошее действие при тонзиллите, трахеите, ангине, ларингите.

9. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, календулы, ромашки, листьев эвкалипта. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана воды, кипятить 2 минуты, укутать и настаивать в течение 20–30 минут, процедить. По-

лоскать горло утром и вечером. Для получения эффекта закаливания можно снижать температуру раствора при полоскании от 26 до 16–15 °С.

10. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, травы донника, цветков ромашки, корня алтея, цветков мальвы лесной и 3 части семени льна. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут, затем процедить. Полоскать в теплом виде рот и горло при воспалении слизистых оболочек, ангине.

Капорский чай и лекарственные чаи с иван-чаем

Капорский чай – традиционный русский напиток, приготовляемый из кипрея узколистного.

Известен копорский чай с XII века, а имя свое он получил по названию города Копорье (ныне село в Ленинградской области). Именно копорский чай был одной из главных статей экспорта и за границей назывался просто «русским чаем». В свое время он составлял конкуренцию таким известным сортам чая, как индийский, цейлонский и китайский. Англия ежегодно закупала у России копорский чай в тысячах пудов.

Вплоть до 20-х годов прошлого века копорский чай был главным напитком на территории России и Украины. Но протекционистская политика Ост-Индской компании и ее рыночная стратегия по удешевлению своего продукта свели употребление копорского чая к минимуму.

В настоящее время копорский чай производят в небольших объемах в Городецком районе Нижегородской области, а также в деревне Столбушино, в скиту Свято-Успенского Святогорского мужского монастыря и в деревне Малый Коньп Чепецкого района Кировской области.

В последнее время явно возрос интерес к копорскому чаю, многие адепты здорового образа жизни и национальных

традиций повсеместно готовят этот чай сами. Отзывы о нем – самые восторженные.

Что особенно важно, копорский чай не содержит кофеина, пуриновой, щавелевой и мочевой кислот, которые являются нарушителями обмена веществ. Соответственно, он не вызывает привыкания, как обычный чай и кофе.

Состав определяет многообразие целебных свойств иван-чая. Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты и биофлавоноидов (витамин Р), рекомендован для повышения иммунитета и сопротивляемости различным инфекциям, укрепления кровеносных сосудов, препятствует накоплению активных радикалов (антиоксидантная активность), связывает и выводит тяжелые металлы, очищает организм при различных интоксикациях, в том числе алкогольных, от радиационного загрязнения, оздоравливает и повышает работоспособность.

Благотворно влияет на иммунную и эндокринную системы, эффективен при любых воспалительных процессах, обладает выраженным успокаивающим, мягким снотворным действием. Применение копорского чая рекомендовано при различных заболеваниях, которые традиционно лечатся с помощью иван-чая.

Приготовление копорского чая

Это довольно длительный и трудоемкий процесс, но вы будете вознаграждены за свои труды чудесным напитком, который придаст вам силы и бодрости, а также излечит от разнообразных недугов.

Первый процесс – завяливание листьев. Их следует насыпать слоем не толще 5 сантиметров. Второй этап – скручивание. Через 24 часа скрутить подсушенные листья между ладоней, чтобы они потемнели от выступившего сока. Следующий этап – ферментация.

Скрученные листья помещают слоем в 5 сантиметров в эмалированную миску, укрывают мокрой тканью и ставят в теплое место на 10 часов. Процесс завершен, когда у листьев меняется запах – из травяного он превращается во фруктовый.

Затем листья следует просушить – их режут, помещают на противнях, застеленных пергаментом слоем в 1 сантиметр. Сушат листья при температуре 100 °C в течение часа, постоянно контролируя ход процесса.

Чай считается просушенным, когда он становится черного цвета, а чайники приобретают ломкость.

Хранят чай в плотно закупоренной стеклянной таре с плотными крышками. Перед употреблением чай рекомендуется выдержать в течение 1 месяца.

Заваривают копорский чай таким же способом, как и «обычный» чай. Крепость напитка подбирается по вкусу.

Аппетитные чаи

Все аппетитные чаи с добавлением иван-чая принимаются по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

1. Смешать 3 части полыни горькой,

1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть тысячелистника. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить.

2. Смешать 2 части полыни горькой, 2 части тысячелистника, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть корней одуванчика. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить.

3. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть травы золототысячника, 1 часть полыни горькой, 1 часть листьев вахты. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка. Процедить.

4. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть листьев вахты, 1 часть корневища аира, 1 часть полыни горькой, 1 часть тмина. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка, настаивать 20 минут, затем процедить.

5. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть полыни горькой, 1 часть травы золототысячни-

ка, 1 часть корней одуванчика, 1 часть листьев вахты. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Витаминные чаи

Витаминные чаи обычно пьют 3–4 раза в день.

1. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, плодов шиповника и черной смородины. 2 столовые ложки измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее часа в плотно закрытой и укутанной посуде, лучше в термосе. Процедить и добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

2. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть листьев крапивы с 2 частями ягод черной смородины и 3 частями ягод шиповника. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка и настаивать в хорошо укутанной посуде в течение часа, затем процедить и добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

3. Смешать по 3 части ягод шиповника, листьев крапивы, корня моркови, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть ягод черной смородины. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 5–7 минут, затем настаивать в плотно закрытой посуде 4–5 часов, после этого процедить.

4. Смешать по 3 части ягод шиповника и листьев крапивы, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая и 1 часть ягод брусники. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 7–10 минут, затем настаивать в плот-

но закрытой посуде 4–5 часов в темном прохладном месте. Процедить и пить.

5. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, ягод шиповника и рябины красной. Заварить 1 столовую ложку измельченной смеси 2 стаканами кипятка и настаивать в течение часа, затем процедить.

6. Смешать по 1 части измельченных цветков и травы иван-чая, ягод шиповника, листьев брусники, малины и смородины. Залить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка и кипятить 7-10 минут, остудить в плотно закрытой посуде при комнатной температуре, процедить, добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

7. Смешать по 1 части растений земляники и брусники с 1 частью измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 2 столовые ложки смеси стаканом кипятка, настаивать в укутанной посуде 2 часа, процедить и добавить 1 чайную ложку меда или сахара.

Ветрогонные чаи

1. Смешать 2 части листьев мяты, 2 части корня валерианы, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть плодов фенхеля. 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

2. Смешать 2 части цветков ромашки, 2 части плодов тмина, 2 части листьев мяты, 3 части плодов фенхеля, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть корня валерианы. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану такого чая.

3. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть душицы, 1 часть цветков ромашки аптечной. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 7-10 минут, остудить и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

4. Смешать 2 части плодов тмина, 2 части душицы, 4 части цветков ромашки аптечной, 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 чайную ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана 3—4 раза в день.

5. Смешать по 1 части корня валерианы, листьев мяты, плодов фенхеля и плодов тмина. Добавить 1 часть измель-

ченных цветков и травы иван-чая. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

6. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая, 1 часть плодов тмина, 4 части корня валерианы, 6 частей цветков ромашки аптечной. Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана утром и вечером.

7. Смешать по 1 части плодов аниса, тмина, фенхеля и листьев мяты перечной. Добавить 1 часть измельченных цветков и травы иван-чая. 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение часа, затем процедить и пить небольшими глотками в несколько приемов весь день. Прекрасно помогает при метеоризме и спазмах желудка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.