

ИВАН-ЧАЙ, ЗАБЫТЫЙ «ЗОЛОТОЙ» РУССКИЙ ПРОДУКТ**ДОРМИДОНТОВ ИЛЬЯ АРТЕМОВИЧ**

ГБПОУ «Кулебакский металлургический колледж»

Нижегородская область, г.о.г. Кулебаки, iraida.83176@yandex.ru

АННОТАЦИЯ

Изо дня в день на экранах телевизора нам показывают рекламу про индийские, цейлонские, английские и китайские чаи. Но что нам известно про русский чай? История нам гласит, что родиной чая является Китай. Однако в связи с этим, важно будет заметить, что само слово ЧАЙ – исконно русское слово, означающее НАДЕЖДУ. Наверное, вы не раз слышали такие выражения, как «чай, увидимся ещё», что значит – «надеюсь, ещё увидимся» или «отчаялся он совсем», т.е. «потерял надежду». Иван-Чай как часть нашей культуры. Национальная культура – является национальной памятью народа, именно она выделяет данный народ в ряду других, хранит человека от обезличивания и позволяет ему ощущать связь времен и поколений.

Цель работы: Выяснить, почему был забыт исконно-русский продукт Иван-чай. Является ли он действительно «Золотым продуктом».

Dormidontov Iliia (Russia)**IVAN – TEA, THE FORGOTTEN «GOLDEN» RUSSIAN PRODUCT****Annotation**

Every day there are advertisements about Indian, Ceylon, English and Chinese tea on TV. But what do we know about Russian tea? History tells us that China is the birthplace of tea. However, in this regard, it will be important to note that the word TEA is a native Russian word which means “A HOPE”. That’s why there are some expressions about tea, such as “tea, see you again”, which means “I hope to see you again”, or “he is completely desperate”, that is “I have lost hope”. Therefore, we can say that Russia is the birthplace of Tea. Ivan-tea is a part of our culture. National culture is the national memory of the people. It is national culture that differs the people of one country from the others, keeps a person from depersonalization and it allows a person to feel the connection of times and generations. The purpose of the work is to find out why the native Russian product was for gotten.

ГЛАВА 1. ИВАН-ЧАЙ ТРАДИЦИОННО РУССКИЙ ЧАЙ

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. В славянских летописях XII века этот чай упоминается под названием – Копорский чай. Участники взятия Казани и покорения Астрахани, ратники Минина и Пожарского, гулящая вольница Степана Разина, были, очевидно, мудрее нас. Они просто пили Иван-чай, который был неотъемлемой частью их быта. Европа узнала о нем после победы князя Александра Невского над рыцарями - крестоносцами. Крепость в Копорье была заложена в 1237 году. Упоминается в новгородских летописях в 1240 году, когда немецкие рыцари Ливонского Ордена построили в Копорском погосте деревянную крепость. В 1241 году Александр Невский отбил крепость у немецких рыцарей. Жители этого города лечили Иван-чаем раненных в бою, посыпая на раны порошок из измельченных листьев этого растения, а измученных, ослабленных боем новгородцев поили отваром Иван-Чая. Впоследствии именно Копорье в XIII веке превратилось в «мировую фабрику» по производству традиционного русского напитка «Иван-чай». Поэтому и стали называть напиток, а позже и сам Иван-чай, «Копорским чаем». Ферментированный Иван-Чай отличается прекрасным вкусом и замечательными оздоравливающими свойствами, которыми не может похвастаться ни один сорт известных заморских чаев. Например, во времена Екатерины II все население пило именно такой чай.

В Германии, Голландии, Швеции, Франции он был известен как Русский чай. Занявший почетное место в российской внешней торговле Иван-чай с XVII по XIX века по объему экспорта существенно опережал такие традиционно пользующиеся спросом на мировом рынке русские товары как золото, мед и пеньку. По сути как сегодня экспорт нефти и газа.

А вот, что писала невестка французского короля Людовика XIV в своем письме 1720 года: «Вкус азиатского чая напоминает сено с навозом. Боже, как можно пить такую горечь! Толи дело травяной чай из России».

Англия и Дания покупали тысячи пудов Иван-чая. А в Пруссию и Францию он шел контрабандой. Статья о нем даже вошла в Большую Британскую энциклопедию. А ведь Англия владела огромными колониями, в том числе Индией, где выращивался обычный чай.

На Руси в крестьянских семьях утром на столе заваривали огромный самовар с этим напитком. Каждый мог в течение дня подойти к самовару, налить себе кружку, тем самым не только утолить жажду, но и восстановить силы. Чай позволял крестьянам легче переносить жару и работать с утра до вечера без еды. Потому и сохранилось странное для современного уха выражение: «Чаю откушать». Он был неотъемлемой частью жизни наших предков. Помните поговорку: «Чай не пил, откуда силы. Чай попил - совсем ослаб», «Чай пить – долго жить». Послечайный отдых тоже практиковался.

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, якобы русские перетирают чай белой глиной, а она, мол, вредна для здоровья. Так владельцы Ост-Индийской компании решили убрать с английского рынка мощнейшего конкурента – Русский чай! Компания добилась своего, был снижен закуп Русского чая, а после революции в России 1917 года закупка чая в России прекратился полностью! Центр производства русского чая Копорье разорился... Это был сговор большевиков с Англией. В "Чайной войне" Ост-Индийская компания победила и наводнила Европу и Россию черным английским чаем из Индии и Цейлона.

После революции 1917 года, закупка чая в России прекратилась полностью. Копорье разорилось. И сейчас мало кто знает, что до революции, буквально 1916 года каждый житель России пил Иван чай, «Копорский» чай. Чёрное дело против русского чая было довершено полным разрушением России.

Мало кому известно, что на биохимических лабораториях копорского чая проводились работы по созданию уникального напитка, который должен был повысить выносливость бойцов Красной армии. Исследование свойств Иван-чая начались еще до революции. Один из ученых, который изучал это растение был знаток лекарственных трав и тибетской медицины - Пётр Бадмаев. В начале двадцатого столетия даже была открыта клиника. Ее открыл Петр Бадмаев для представителей аристократии. В этой клинике были созданы рецептуры лечебных порошков, которые были востребованы. Иностранная элита приезжала в клинику Бадмаева за траволечением. Используя Иван-чай, Петр Бадмаев добился ошеломительных результатов. Его клиентами были и царская семья, Григорий Распутин, и даже коронованные особы из Европы. Популярность копорского чая снова начала восстанавливаться в Европе. Во время революции Бадмаев был арестован, хотя на тот момент ему было уже 109 лет. После пыток он погиб, не раскрыв рецептуры целебных травяных эликсиров, приносящих долголетие.

Большевики опомнились. Поняв, что для сохранения государства необходимы крепкие и здоровые граждане, особенно в Красной Армии. Чайный завод в Копорье был восстановлен, а при нем по приказу Л.П. Берии перед войной был создан уникальный научно-производственный центр, в задачу которой входила разработка напитков по старинным русским рецептам для Красной Армии на основе Иван-чая. В 1941 году фашисты рвались к Ленинграду. Первого сентября наступление немецких танков на Ленинград было приостановлено странным приказом командующего группировкой "Север" генерал-фельдмаршалом фон Леебом – «зайти в Копорье и уничтожить объект под кодовым названием "Река жизни"». Приказ об уничтожении исходил из ставки Гитлера. Немецкие танки снесли Копорье.

ГЛАВА 2. ЧУДО РАСТЕНИЕ

Иван-чай по своей полезности можно сравнить разве что с медом, он дает высококачественную пыльцу, и маточное молочко, и прополис. А из стеблей получается прочное волокно. И «пуховиком» кипрей зовут неспроста: его пухом в некоторых деревнях и сегодня набивают подушки. 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, алкалоидов и пуриновых кислот — первейших загрязнителей организма. Настой Иван-чая сохраняет свои целебные и ароматные свойства целых трое суток. Тогда как отцы обычного чая — китайцы считают, что их чай после заварки через 20 минут превращается в «яд гремучей змеи». Так как в обычном чае после заварки через некоторое время, кроме кофеина, начинают экстрагироваться такие полифенольные вещества, которые блокируют синтез многих витаминов и полезных энзимов в организме. Что интересно, заварка Иван-чая не окрашивает зубную эмаль, да и вообще удачно сделанный Иван-чай гораздо вкуснее индийского или цейлонского. А если в этот чай добавить цветы, сушеные ягоды и плоды, то цены ему не будет! Целебным свойствам Иван-Чая доверять стоит. Много поколений наших предков «испытало» этот напиток на себе.

Ботаники называют это растение кипрей узколистный. 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. Научное название Иван-чая — (*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. Размножается семенами и корневищами.

Сама природа позаботилась о полезных свойствах Иван-чая. 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. Витаминный ряд Иван-чая представлен витаминами группы В и аскорбиновой кислотой. Витамин С (этого антиоксиданта в кипрее в 3 раза больше чем в апельсинах и в 6,5 раза больше чем в лимонах), каротиноиды (предшественники витамина А). Иван-чай содержит белок, который легко и быстро усваивается организмом и способствует быстрому насыщению энергией. В нем нет кофеина, пуриновой, щавелевой и мочевой кислоты, которые пагубно влияют на обмен веществ.

Лекарственное растение кипрей узколистный обладает следующими терапевтическими качествами: седативное (успокаивающе воздействует на ЦНС, эффективен при лечении неврозов); ранозаживляющее; противоотечное; болеутоляющее (умеренное); снотворное; противоаллергическими; бактерицидное; противосудорожное; омолаживающее; антиоксидантное; очистительное; жаропонижающее; смягчительное; потогонное; противоопухолевое; противовоспалительное; обволакивающее; противовирусное (в частности, угнетает вирус простого герпеса).

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Я исследовал состав различных чаев, рассмотрел различия между пакетированным и рассыпным чаем, а также как изменился химический состав чая через сутки. Для исследования были взяты торговые марки, ко: образец 1 -черный пакетированный чай «Ахмад», 2-черный пакетированный «Принцесса Нури», 3 – зелёный пакетированный «Липтон», 4 – чёрный листовой «Майский», 5 – чёрный листовой «Нури», 6 – зелёный листовой «Tess», 7–Иван-чай собранный в лесах Кулебакского района Нижегородской области, ферментированный и высушенный мной. Эксперименты проводились при трехкратном повторении, рассчитывалось среднее значение.

Эксперимент 1: Определение витамина «С» с помощью йодометрического метода. Техника определения основана на том, что молекулы аскорбиновой кислоты легко окисляются йодом. Как только йод окислит всю аскорбиновую кислоту, следующая же капля, прореагировав с йодом, окрасит йод в синий цвет. Витамин больше всего содержится в образце под №7 (практический в 3,5 раза), а меньше в образце под №2 .

Эксперимент 2: Обнаружение танина в чае. При наличии танина в чае при добавлении хлорида железа (III) наблюдается тёмно - фиолетовое окрашивание. По интенсивности окраски судили о концентрации танина. Танин определяется и в чёрном, и в зелёном чае, но больше всего танина содержится в зелёном (Образец №3; №6).

Эксперимент 3: Обнаружение кофеина. В результате окисления кофеина образуется тетраметилаллоксантин оранжевого цвета. При реакции с концентрированным раствором аммиака это вещество превращается в пурпурат аммония. Данные анализа сравнивали с эталоном, полученным из таблетки цитрамона, содержащего 43% кофеина. Этот эксперимент показал, что в состав чая входит кофеин кроме Иван-чая (образец 7).

Эксперимент 4: Определение глюкозы с помощью реактива Фелинга. Глюкоза обнаружена во всех образцах.

Эксперимент 5: Определение кислотно-щелочного баланса.

Определение проводили с помощью универсальной индикаторной бумаги. Во всех образцах среда близка к нейтральной: от рН=6 в черном до рН=7 в зеленом чае. Кислотность листового и пакетированного чая не отличается. Кислотность напитка Иван-чай рН=5,5.

Эксперимент 6: Определение витамина «Е». Около 0,5 чая растворяют в 10 мл спирта, добавляют 2 мл концентрированной азотной кислоты, нагревают на водяной бане, при появлении красно-оранжевого окрашивания подтверждается наличие витамина «Е». Во всех образцах витамин «Е» обнаруживается, но более сильное окрашивание дает Иван-чай.

Эксперимент 7: Сравнение изменения содержания определяемых компонентов чая с течением времени. Для выяснения верности утверждения, что чай надо употреблять свежим, так как с течением времени полезные свойства чая уменьшаются, все эксперименты были проведены повторно по прошествии 24 часов.

1. Определение рН: Среда всех образцов стала более кислой, рН снизился до 5, кроме Иван-чая.

2. Содержание танина: При добавлении 2 капель FeCl_3 к каждому образцу цвет чая не изменился (за исключением зелёного пакетированного). Для изменения окраски в остальные образцы пришлось добавить в среднем по 18 капель. Мы сделали вывод: с течением времени танин разлагается, т. к. для определения его требуется большее количество реактива. Если предположить, что скорость разложения танина одинаковая, то по количеству капель FeCl_3 , требующихся для изменения окраски можно провести сравнительный анализ танина в разных образцах. Больше всего танина в Иван-чае.

3. Содержание глюкозы: количество глюкозы во всех образцах через сутки уменьшилось, практически не определялось, видимо, и рН среды снизилась из-за частичного окисления глюкозы в глюконовую кислоту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на все препятствия и преграды этот целебный, невообразимо вкусный, богатый полезными свойствами чай вновь возрождается и приобретает очень большую значимость среди ценителей чайных традиций. Иван-чай самый древний и самый здоровый чай на планете. Он может один заменить целый букет других целебных трав.

Сегодня у россиян появилась чудесная возможность приобщиться к мудрости предков и вернуть в свой обиход незаслуженно забытый, исконно русский Иван-чай. По старинному поверью, Иван-чай не только помогает очистить тело, но и проясняет ум, а также укрепляет дух человека. Все это чрезвычайно благотворно отразилось бы на здоровье нации.

В своей работе я рассмотрел всем нам знакомое и удивительное растение Иван-чай. Это растение доступно каждому жителю нашей Нижегородской области, но не все знают насколько оно полезно. Я выяснил, 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.

В ходе исследования была подтверждена гипотеза и выполнены все поставленные задачи. В результате проведенной работы пришел к следующим выводам: Иван-чай - растение «комбинат», так как все его части используются человеком; Иван-чай является единственным во всех смыслах естественным чаем и обладает целебными свойствами.

Перспективы использования моего исследовательского проекта – это разработка бизнес-плана для открытия мною ИП «НИЖЕГОРОДСКИЙ ЧУДО-ЧАЙ» по изготовлению и реализации Иван-чая, который я смогу направить в Конкурсную комиссию Нижегородской области для получения ГРАНТА на организацию местного производства экологически чистого и полезного Иван-чая. Реализация бизнес-плана даст мне возможность заработать деньги, помогать финансово моей семье и накопить средства для продолжения моего обучения в ВУЗе после окончания колледжа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Современная энциклопедия лекарственных растений. – СПб.: Лениздат, «Ленинград», 2006. – 848 с.

2. Цоциашвили И.И., Бокучава М.А.. Химия и технология чая. М.: ВО «Агропромиздат», 1989.- с.348

Интернет-ресурсы

1. ivantea.ru/pub001.htm . Русское чудо растение может возродить здоровье народа

2. <http://ya-ivan-chay.ru/blog/istoriya-ivan-chaya.html>

3. <http://www.liveinternet.ru/users/4784382/post212916727>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Вопросы для анкетирования:

1. Пьёте ли вы чай? (да/нет)
2. Какой чай вы предпочитаете? (чёрный/зелёный, пакетированный/рассыпной)
3. Марка чая?
4. Какая крепость чая?
5. Сколько кружек в день пьёте чая?
6. Знаете ли вы, как правильно заваривать чай
7. Знаете ли вы химический состав чая?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Определение содержания аскорбиновой кислоты (витамина С) в различных напитках методом титрования.

Оборудование:

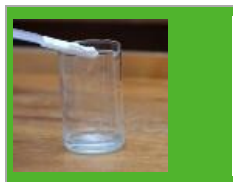
стаканы, пипетка или шприц на 5 мл (без иглы).

Реактивы:

таблетки аскорбиновой кислоты, раствор йода, крахмальный клейстер, лимонная кислота.

Порядок работы:

Приготовление крахмального клейстера.



1. Всыпьте в стакан с небольшим количеством холодной воды немного крахмала.

2. Тщательно перемешайте





3. Добавьте к полученной смеси горячую воду и опять перемешайте.

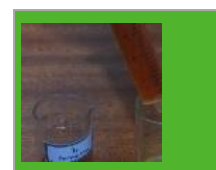
4. Крахмальный клейстер готов.



Приготовление водного раствора йода.

1. Растворите в 100 мл воды 20-30 капель спиртового раствора йода, чтобы окраска раствора по цвету напоминала крепкий чай.

2. Наполните пипетку или шприц раствором йода.



Приготовление контрольного раствора аскорбиновой кислоты.

1. Растворите 2 таблетки аскорбиновой кислоты (по 0,025 г) в 50 мл воды.



2. Отберите 5 мл полученного раствора в стакан для титрования.

3. Добавьте несколько капель крахмального клейстера.





4. Медленно, по каплям, из пипетки или шприца добавляйте раствор йода к анализируемому раствору, постоянно его взбалтывая.

5. Продолжайте добавлять йод пока не появится устойчивая синяя окраска (не исчезает более 20 с).



6. Запишите объем раствора йода, пошедший на титрование.

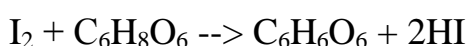
7. Повторите опыт еще раз с 5 мл контрольного раствора аскорбиновой кислоты.

8. Возьмите среднее значение. Этот объем раствора йода V_0 соответствует 5 мг аскорбиновой кислоты.

9. Проведите анализ различных соков на содержание аскорбиновой кислоты. Для этого в чистый стакан отмерьте 5 мл исследуемого сока и выполните пункты 3-5 фотометодики.

Для расчета массы аскорбиновой кислоты воспользуйтесь формулой:
 $m_1 = 5V_1 : V_0$, $m_2 = 5V_2 : V_0$ и т.д.

Запишите уравнение реакции:



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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.

Ферментация: скрученные листья укладывают слоем в 5 сантиметров в эмалированную миску или лоток, укрывают мокрой тканью и ставят в теплое место (24-27оС) на 6-12 часов для созревания. Чем выше температура, тем процесс ферментации идет быстрее, окончание процесса характеризуется изменением травянистого запаха на насыщенный цветочно-фруктовый. Опасны слишком высокая температура и передержка – кипрей приобретает запах низкосортного перекипяченного чая.

Сушка: ферментированные листья мелко режут, расстилают на ситах или противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1-1,5 сантиметра и сушат при температуре 100оС 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 4

Технология заваривания Иван-чая.

Способ заварки 1:

1. Заваривать Иван-чай лучше всего в глиняном чайнике, но можно и фарфоровом или фаянсовом. Причем, если чайник глиняный, то лучше, что бы он не был покрыт глазурью. В необработанной глине Иван-чай получается вкуснее! Сначала чайник нужно как следует прогреть. Налейте в

него кипящей воды и подержите минуты две, пока стенки чайника не станут горячими.

2. Насыпьте в прогретый заварочный чайник Иван-чай из расчета 1 чайная ложка заварки на каждую чашку.

3. Налейте кипяток сначала на треть объема чайника, закройте крышкой и дайте настояться 3-4 мин. Затем долейте кипяток до края. Можно немного размешать гранулы ложкой, для большей отдачи всех свойств в воду.

ВНИМАНИЕ! Очень важно, чтобы кипяток был свежим, не перекипевшим.

Воду для чая надо довести до стадии так называемого «белого ключа» - до появления первых светлых пузырьков. Вообще вкус чая очень сильно зависит от воды, которой его заваривают.

Обязательно, чтобы общее время заваривания Иван-чая было 10 минут! Это условие не менее важно, чем вода, в которой заваривают Русский чай.

Способ заварки 2:

Две чайные ложки Иван-чая залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе, и пейте на здоровье! И еще запомните: заваривать можно несколько раз. При повторных заварках целебные свойства остаются. А при хранении Иван-чай за счет внутренней ферментации улучшает свои качества в течение двух лет!

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

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.