



**Здоровый Образ Жизни**  
и долголетие

# ИВАН-ЧАЙ

ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА,  
**ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ**  
**И ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ**



рипол классик

**Антонина Соколова**  
**Иван-чай. Лечение**  
**организма, лечебные**  
**ванны и лечебные маски**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6698583](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6698583)*

*Иван-чай. Лечение организма, лечебные ванны и лечебные маски:*

*РИПОЛ классик; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-386-07160-8*

### **Аннотация**

Иван-чай или кипрей содержит в себе большое количество полезных веществ. Народная медицина применяет иван-чай для лечения всего организма. Отвары и настои растения обладают противовоспалительными, вяжущими, потогонными, обволакивающими и антибактериальными свойствами. В книге вы найдете самые лучшие рецепты лечебных ванн и масок на основе иван-чая, которые помогут вашему организму быть счастливым и здоровым!

# Содержание

Иван-чай: общие сведения	6
Химический состав и лечебные свойства	8
Применение иван-чая при лечении различных заболеваний	9
применение иван-чая при лечении различных...	
Иван-чай при воспалительных процессах ЖКТ	10
Иван-чай при гастроэнтерологических заболеваниях	11
Иван-чай при гипертонии и стенокардии	12
Иван-чай при колитах	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Иван-чай. Лечение организма, лечебные ванны и лечебные маски**

*Составитель*

*Антонина Соколова*

Не зря говорят, что самое главное в жизни любого человека – это крепкое здоровье. Однако обыкновенно мы начинаем задумываться над этими словами в тот самый момент, когда наш организм «дает сбой». Только поддерживая и укрепляя свое здоровье, человек сможет прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровый образ жизни помогает нам успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, физическими и эмоциональными перегрузками.

С серией книг «Здоровый образ жизни и долголетие» вы узнаете о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Это может делать каждый, используя свои внутренние целительные силы, а также следуя испытанным временем безлекарственным рецептам, советам и рекомендациям.

*Издательство не несет ответственности за возможные*

*последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

# Иван-чай: общие сведения

Кипрей узколистный, иван-чай (*Chamerion 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 получался алкогольный напиток.

Молодые побеги и листья в свежем виде пригодны для ви-

таминных 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 г 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 применение иван-чая при лечении различных...**

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 необходимы 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 слизистой оболочки желудка и кишечника.

# **Иван-чай при гастроэнтерологических заболеваниях**

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

Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

# **Иван-чай при гипертонии и стенокардии**

Смешать по 2 части иван-чая, омелы белой, хвоща, цветков одуванчика, по 5 частей пустырника, сушеницы болотной, марьянника, 3 части цветков 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.

# 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.