МБОУ Намская средняя общеобразовательная школа №2

ДОКЛАД

На тему: Чудо – растение - Иван – чай

Выполнила: ученица 4 «б» класса

Иванова Алина

Руководитель: учитель физической культуры

Колосова С.П.

с. Намцы, 2018 г.

Содержание

Введение

Глава 1. История Иван-чая

Глава 2. Чудо-растение иван-чай

2.1 Происхождение названия растения

2.2 Характеристика растения

2.3 Целебные свойства растения. Сбор и хранение

Глава 3. Практическая часть

Заключение

Список используемой литературы

Приложение

**Введение**

Кипрей узколистый 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](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD-%D1%87%D0%B0%D0%B9), 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.

Впрочем, были и недобросовестные купцы, которые использовали Иван-чай для подделки китайского чая. Они подмешивали к китайскому чаю листья Иван-чая и выдавали эту смесь за дорогую восточную диковину. Но надо сказать, что в дореволюционной России, да и после революции, до 1941 года, добавление к субтропическим чаям других растений считалось мошенничеством и преследовалось по закону. Поэтому таких купцов отдавали под суд, иногда устраивая даже громкие судебные процессы. Однако даже такие случаи не могли лишить Копорский чай популярности, и уже в XIX веке он составил мощнейшую конкуренцию индийскому чаю.

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. А истинная причина в том, что владельцам Ост - Индийской компании надо было убрать с собственного рынка Англии мощнейшего конкурента – Русский чай! Компания добилась-таки своего, был снижен закуп Русского чая, а после революции в России 1917 года, когда Англия вошла в военный блок «Антанта», закуп чая в России прекратился полностью, Копорье разорилось. 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. Ведь названия несут интересную информацию о географическом распространении, полезных свойствах, истории открытия и описания растений.

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 дажесердились на себя и на тех, кто их случайно этим словам наделил.

Жил в одной из таких местностей паренек Иван. Любил щеголять он в красной рубахе, и большую часть времени проводил на опушке среди цветов и кустарников. Нравилось ему ухаживать за цветами, выводить новые сорта. А жители села, увидевшие мелькавший среди зелени алый цвет, поговаривали: "Да это Иван, чай, ходит". И до того к этому привыкли, что и не заметили отсутствия в селе Ивана и стали говорить: "Да это Иван-чай!" — на неожиданно появившиеся у околицы алые цветы. Так и прижилось за новым растением название Иван-чай.

Ботаники называют это растение кипрей узколистный, а марийское название – войтун. Иван-чай – самое первое растение, приходящее на помощь человеку в восстановлении природы. После пожаров, вырубок леса, на месте вымерших деревень 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. Даже липа уступает ему по урожайности. Кипрейный луг в окрестности пасеки позволяет получать до 12 килограммов меда на один улей. Дает он и высококачественную пыльцу, и маточное молочко, и прополис. Кстати, кипрейный мед по утверждениям знатоков самый сладкий, а если мед свежий - самый прозрачный. Кроме нектара, пчелы снимают с цветков Иван-чая свой хлеб-пергу. А из стеблей получается прочное волокно. И «пуховиком» кипрей зовут неспроста: его пухом в некоторых деревнях и сегодня набивают матрацы и 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 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 распороли 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 выпада 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, например, на чердаках, лоджиях и тому подобное. 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, разрезаются 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 тонкими 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 3-4 классов и работники школы. В анкетировании участвовали 30 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 социологического опроса было выяснено, что 20 человек 66% знают растение Иван-чай. А про Копорский чай (Русский чай) знают только 4 человека.

Из этого вытекает вывод, что население просто не владеет информаций 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**

Сегодня появилась 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.

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 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 4 человека.

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 1,2].

**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.

Интернет-ресурсы

1. ivantea.ru›pub001.htm Русское чудо растение может возродить здоровье народа
2. <http://tigershop.ru/posts/143707>

**Приложение**

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, расстилают 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, чаинки 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 мелиссу, мяту, цветы жасмина, розовые лепестки, мед или шиповник и получите еще много разновидностей этого чудесного и вкусного чая!

Приложение 2

**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 3

**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 ложки отвара, изготовленного из одной ложки травы и стакана кипятка, настоянного в течение двух часов.