



Иван-чай (лат. *Chamaenérion angustifolium* или *Epilóbium angustifolium*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства иван-чая и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование иван-чая в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты иван-чая на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Ключевые слова: иван-чай, кипрей, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Химический состав и наличие полезных веществ

В 100 г сырых листьев иван-чая содержится:

Вода – 70, 78 г

Углеводы – 19, 22 г

Белки – 4, 71 г

Жиры – 2, 75 г

Пищевые волокна – 10, 6 г

Ккал – 103

Минералы:

Калий – 494 мг

Кальций – 429 мг

Магний – 156 мг

Фосфор – 108 мг

Натрий – 34 мг

Цинк – 2,66 мг

Железо – 2,4 мг

Витамины:

Ниацин – 4,674 мг

Витамин С – 2,2 мг

Витамин В6 – 0,632 мг

Витамин А – 0,18 мг

Рибофлавин – 0,137 мг

Фолаты – 0,112 мг

Тиамин – 0,033 мг^[4]

Что именно используют и в каком виде

Настой или отвар на основе листьев и травы иван-чая назначают как для внутреннего, так и для наружного использования – в виде полосканий, примочек. Настой используют и для лечебных промываний, компрессов, при обрабатывании ран. Отвар из цветков иван-чая также применяют как внутренне, так и наружно.

Лечебные свойства

По химическому составу листья иван-чая содержат: углеводы, слизь, пектин, тритерпеноиды, олеаноловую, урсоловую, гидрооксиурсоловую и гидроксиолеановую кислоты; кофейную, кумаровую, элаговую и фенилкарбоновые кислоты; флавоноиды: сексангуларетин, кемпферол, кверцетин, мирицитин; глюкозид рамнозид и арабинозид кверцетина; рамнозид кемпферола; дубильные вещества, алкалоиды, аскорбиновую кислоту и каротин. Составляющими листьев иван-чая также являются минеральные соли: железа, меди, марганца, никеля, титана, молибдена и бора. Цветки кипрея содержат антоцианы, корни – белки, соли фосфора, кальция и кобальта. В семенах содержатся жирные масла. В состав корней иван-чая входят органические кислоты, полисахариды, крахмал.

Значительное количество дубильных и слизистых веществ объясняет противовоспалительные и обезболивающие свойства иван-чая. Применяют растение при катарах желудка с повышенной кислотностью, при заболеваниях легких; для полосканий при ангине, воспаленных деснах; при отитах, воспалении среднего и внешнего ушного канала; при носовых кровотечениях и гайморите. Водным отваром лечат экзему, ожоги, высыпания на коже. Иван-чай эффективен при мигрени, бессоннице и олигоменорее.

Вещество ханерол, содержащееся в соцветиях кипрея, активно воздействует на опухоли, и, обладая низкой токсичностью, подавляет их рост^[2,5].

В официальной медицине

Среди аптечных средств, которые содержат иван-чай – травяное сырье, выпускаемое под названием «*Трава кипрея узколистного*». Травяное сырье иван-чая измельчено и назначается для оказания успокаивающего, спазмолитического, жаропонижающего, противосудорожного воздействия. Противопоказанием к употреблению травы кипрея являются состояние беременности и непереносимость компонентов растения и связанной с этим возможной аллергической реакцией.

В народной медицине

- При язве желудка, колитах и гастритах применяют отвар из иван-чая: 15 г травяного сырья на стакан кипятка. Пьют по столовой ложке 3 раза в день перед приемом пищи [2].
- При простатите в стакане кипятка заварить столовую ложку измельченной сухой травы иван-чая. Дать настояться, процедить и принимать по две столовых ложки трижды в сутки перед приемом пищи.
- При воспалении в желудочно-кишечном тракте 3 столовые ложки измельченной травы запарить в 200 мл кипятка. Готовить отвар на водяной бане четверть часа, дать настояться и охладить, процедить. Назначают по две столовые ложки трижды в день перед едой.
- При аденоме простаты рекомендуют отвар из 1,5 столовой ложки сушеных листьев и цветков кипрея на 200 мл кипятка. Принимать по 1 стакану утром и на ночь.
- При головных болях 3 столовые ложки сухого травяного сырья залить стаканом кипятка. Готовить на водяной бане в течение четверти часа. Пить по 2 столовых ложки трижды в сутки.
- При синдроме хронической усталости 2 столовые ложки травы иван-чая залить 400 мл кипятка, довести до кипения на небольшом огне. Принимать по треть стакана трижды в сутки перед едой.
- Для улучшения работы кишечника 2 столовые ложки измельченных корней иван-чая залить 400 мл кипятка. Дать настояться 3 часа. Принимать натощак утром 3 столовые ложки отвара.
- При малокровии столовую ложку травы кипрея запарить в 200 мл кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Принимать трижды в сутки по столовой ложке [6].
- В комплексе с антираковой терапией советуют следующий сбор: цветки кипрея, трава зверобоя с цветками, листья подорожника большого, цветки акации белой (в пропорциях 2:2:2:1). Чайную ложку смеси заварить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по стакану в день.
- При бессоннице залить столовую ложку измельченных корней иван-чая стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить по столовой ложке трижды в сутки перед приемом пищи.
- При гипертонии рекомендуют знаменитый кипрейный мед, который нормализует артериальное давление и также полезен при бессоннице.
- При гайморите заварить в 0,5 л кипятка две столовых ложки травы иван-чая, довести до кипения и настаивать полчаса. Пить по трети стакана трижды в день за полчаса до приема пищи.
- При пневмонии заварить в 1 стакане кипятка 15 г травы иван-чая и настаивать 60 минут. Пить по трети стакана трижды в сутки за 20 минут до еды.
- При мигрени взять травяного сырья иван-чая и клевера в пропорциях 1:1. Столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, дать настояться пол часа, процедить. Принимать как обычный чай до двух стаканов в сутки.
- При нарушениях менструального цикла рекомендуют чай: столовую ложку травы и цветков иван-чая и цветков липы заваривают в стакане кипятка. Процеженный настой принимать по чашке трижды в сутки.
- При аднексите столовую ложку из смеси сухих листьев иван-чая и папоротника заливают 200 мл кипятка, готовят 10 минут на водяной бане. Пить по четверти стакана трижды в день перед едой.

- При климактерическом неврозе полезен чай из листьев иван-чая и ежевики. Чайную ложку нарезанных сухих листьев кипрея и ежевики заваривают в 200 мл кипятка, настаивают и пьют по чашке трижды в сутки ^[7].

Наружно:

- При пролежнях 2 столовые ложки нарезанных листьев иван-чая запарить в стакане кипятка. Готовить отвар на небольшом огне четверть часа. Дать настояться, процедить. Использовать как жидкость для промывания пролежней.
- При конъюнктивите столовую ложку измельченных листьев и цветков запарить в 200 мл кипятка. Готовить отвар на медленном огне четверть часа. Дать настояться. В процеженном и охлажденном отваре смачивать ватный тампон и протирать глаза ^[6].
- При псориазе, нейродермите, экземе готовят ванну: 0,5 кг сухой травы иван-чая и душицы обыкновенной запаривают в ведре кипятка. Настаивают около часа, процеженный настой добавляют в полную ванну. Принимать ванну в течение четверти часа ^[7].
- Для приготовления отвара для примочек, промываний, компрессов берут травяного сырья 2-3 столовых ложки на 0,5 литра воды ^[5].

В восточной медицине

Доктора Тибета советуют иван-чай при бессоннице, приступах головной боли и приписывают ему свойства средства, подавляющего активность раковых клеток.

Траву кипрея рекомендуют монгольские медики в терапии кишечных расстройств, при желудочной язве. Применяют иван-чай в качестве средства, останавливающего рвоту и устраняющего симптоматику пищевого отравления.

В научных исследованиях

Изучение кипрея узколистного сохраняет свою актуальность для ученых, поскольку медицинский потенциал этого растения до конца не раскрыт.

Содержание танинов в листьях кипрея изучали Б.Р. Браун, П. И. Браун, У. Т. Пайк. ^[8]

Фролова Т.С., Сальникова О.И., Дударева Т.А., Кукина Т.П., Синицина О.И. исследовали выделение урсоловой кислоты кипреем узколистным и дали оценку кислоты с помощью микробиологических тестов. Фролова Т.С., Сальникова О.И., Кукина Т.П. также анализировали систему липофильных кислот, выделяемых кипреем узколистным. ^[9]

Мерам борьбы с насекомыми-вредителями, угрожающим культуре иван-чая посвящена научная работа Зорина Д. П. ^[10]

Предметом научного интереса К. О. Тамма является реакция кипрея узколистного на различные источники азота в водной культуре. ^[11]

Регуляция веса

Кипрей способствует ускорению липидного обмена, нормализует пищеварительные функции и уровень холестерина, освобождает организм от «лишней» воды, оказывает мягкий слабительный эффект, умеряет аппетит.

В кулинарии

Молодые **листья и побеги** кипрея заняли свою нишу в кулинарной сфере, их используют как обычную спаржу. Листья вкусны в овощных блюдах, в составе салатов. **Корень** иван-чая тоже съедобен, его очищают и обжаривают. Но в пищу годится корневая часть растения, собранная до периода раскрытия цветков, иначе корень отдает горечью. Траву кипрея едят как в сыром, так и в тушеном виде.

Сироп с иван-чаем. Чтобы приготовить такой сироп понадобится: 40 цветков розового клевера, 30 цветков белого клевера, 50 цветков кипрея (иван-чая), половина чайной ложки квасцов, 2,3 кг сахара, 3 стакана воды. Тщательно промыть цветы и смешать их с сахаром и квасцами в глубокой посудине. Добавить закипевшую воду и хорошо перемешать. Дать настояться 15 минут и после этого довести до кипения. Цветочно-сиропную массу отжать, получившийся сироп разлить в вымытые банки и стерилизовать на горячей водяной бане не менее 10 минут. ^[12]

Салат с иван-чаем. Для приготовления салата потребуется: около 150 г побегов и листьев иван-чая, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, столовая ложка растительного масла (или нежирная сметана), соль. Листья и побеги иван-чая вымыть, обсушить, мелко измельчить, смешать с нарезанным зеленым луком, укропом и петрушкой. Заправить растительным или сметаной и добавить соль по вкусу ^[7].

В косметологии

Для проведения косметических процедур используют **спиртовую настойку** иван-чая. Прежде нанести маску на лицо или волосы, необходимо провести тест на возможное появление аллергической реакции на настойку из кипрея.

Укрепляющие маски для волос

- Маска с иван-чаем для волос на основе масел и яичного желтка. Для приготовления маски соединить две столовых ложки масла репейника, один желток и пять капель эфирного масла сосны. Соединенные ингредиенты разогреть на медленном огне, влить в смесь 10 мл настойки кипрея, размешать и нанести на волосы по всей длине. Голову укутать полиэтиленом или полотенцем. Через час маску смыть и вымыть волосы.
- Маска с иван-чаем для волос на основе масел и березового сока. Касторовое масло, масло репейника и березовый сок (взять в пропорциях 1:1:2, набирая чайной ложкой) соединить с 10 мл настойки кипрея. Массируя, втереть маску в кожу головы и нанести на волосы от корней до кончиков. Голову укутать. Смыть маску через 60 минут.
- Маска с иван-чаем для волос лимонно-морковная. Одну морковь и лимон измельчить в блендере или пропустить через мясорубку и добавить 10 мл настойки кипрея. Массу нанести на волосы, укутав голову. Смыть маску через час или полтора.
- Апельсиновая маска с иван-чаем для волос. Апельсин измельчить в блендере, влить в получившуюся массу 10 мл настойки иван-чая. Маску нанести на волосы и смыть через полчаса.

- Для лучшего роста волос рекомендуют миндально-молочную маску с иван-чаем. 0,5 стакана миндаля перемолоть и добавить к нему 10 мл настойки кипрея и молока. Вымешивать, пока не получится сметанная консистенция. Маску наносить на влажные волосы и смыть через 1,5 или 2 часа.
- Чтобы придать волосам больший объем используют яично-пивную маску с иван-чаем. Для приготовления маски смешать 10 мл настойки иван-чая, 0,5 стакана пива, 1 яйцо и небольшое количество шампанского. Нанести маску на вымытые и влажные волосы и смыть подкисленной водой через 20 минут.
- Добиться более мягких волос можно с помощью следующей маски: настойку иван-чая (10 мл) смешать с 90 мл остывшего кипятка, одеколоном и лимонным соком (по 15 мл) и 5 мл глицерина. Смесь втирают в основание волос, массируя. Смыть маску через пару минут.

Для всех типов волос можно рекомендовать следующие маски:

- *Маска из овсянки с иван-чаем.* Измельчить в муку 0,5 стакана овсянки, соединить с 3 столовыми ложками меда, парой капель лимонного сока, одной столовой ложкой сока огурца и настойкой иван-чая (10 мл). Смыть маску с волос через полчаса.
- *Медовая маска с иван-чаем.* Смешать по 2 столовых ложки меда и лукового сока, ложку коньяка, чайную ложку лимонного сока и 10 мл настойки кипрея. После нанесения маски голову тщательно укутать. Смыть через час.
- *Кефирная маска с иван-чаем на дрожжах.* Настойку иван-чая (10 мл) и 5 столовых ложек пивных дрожжей развести обезжиренным кефиром до получения консистенции пасты. Нанести маску на волосы, голову укутать, смыть через 1-1,5 часа ^[13].

Маски для лица с иван-чаем (для любого типа кожи)

- *Маска с иван-чаем на основе абрикоса.* 2-3 абрикоса вымыть, выбросить косточку, пюрировать и смешать с настойкой кипрея (10 мл) и столовой ложкой лимонного сока. Маску выдержать около 20 минут и смыть теплой водой.
- *Маска для лица из арбуза и иван-чая.* 100 мг арбузного пюре смешать с 10 мл настойки иван-чая, добавить по одной столовой ложке сливок и толокна и одну чайную ложку меда. Маску смыть через 15-20 минут прохладной водой.
- *Виноградная маска с иван-чаем.* Несколько виноградин размять отдельно от косточек и кожуры. К винограду добавить чайную ложку толокна и настойку иван-чая (10 мл). Через 20 минут смыть теплой водой ^[6].

Другие виды использования

Эскимосы используют обработанные и жесткие стебли кипрея для изготовления рыболовных сетей.

Пух, который образует растение во время цветения, применяют при набивке подушек и матрасов.

Иван-чай снижает тягу к алкогольным напиткам, поэтому его целесообразно применять в комплексном лечении алкогольной зависимости.

Кипрей – высокопродуктивный медонос. Мед из него зеленоватого оттенка, а после завершения кристаллизации становится белым.

Опасные свойства иван-чая и противопоказания

При продолжительном и непрерывном применении иван-чая возможны срывы в функционировании пищеварительного тракта. Возрастные ограничения употребления средств на основе кипрея относятся к детям, не достигшим возраста шести лет. Иван-чай при беременности и в период лактации исключает самолечение и употребление его должно быть согласовано с врачом. Возможны случаи индивидуальной непереносимости. Страдающим от тромбозов и тромбозов лучше воздержаться от лечения иван-чаем ^[7].

Ботаническое описание

Это травянистое растение-многолетник семейства Кипрейные (Онагровые).

Происхождение названия

На языке ботаники трава именуется «*хамеирион*», «*кипрей*», а в народе получила множество названий: **Копорский чай, плакун, скрипник, пуховник, ивовая трава, Богородицина трава, копыль трава, огненная трава**. Название «иван-чай» связано с ролью растения в истории торговли, в эпоху, когда «*русский чай*», изготовленный из травы кипрея был одним из самых экспортируемых из России в страны Альбиона и Европы продуктов. Традиционное и популярное русское имя «Иван» с легкой руки иностранных дельцов и поставщиков прочно закрепилось в названии востребованного тогда напитка, прославившегося на мировом рынке.

Виды

Науке известно 8 видов иван-чая. Наиболее распространенные из них:

1. **Иван-чай (кипрей) узколистый** – имеет обширное медицинское применение; продуктивный медонос и растение, культивируемое с декоративной целью; трава кипрея используется для изготовления знаменитого Копорского чая. Растет в умеренной климатической зоне, в Сибири, в хвойных лесах европейской части России;
2. **Иван-чай широколистный** – эндемик Севера, встречается в арктической и субарктической частях Северного полушария. Один из национальных символов Гренландии;
3. **Иван-чай колхидский (кавказский)** – ползучий полукустарник, ареал произрастания которого Альпы, субальпийская область, горные склоны Кавказа;
4. **Иван-чай Додонея** – произрастает в умеренной и субарктической областях Северной Америки, Азии и Европы ^[1].

Иван-чай – трава высотой от 0,5 до 1,5 м. Стебли прямые, округлые, густо усеянные листьями. Корневище ползучее и крупное. Листорасположение очередное, листья ланцетные, сидячие, блестящие, темно-зеленые сверху и сизоватые с обратной, исподней стороны. Цветки собраны в вытянутые кисти, бывают разного оттенка: от бледно-розового и цвета фуксии до насыщенного пурпурного, красного. Встречается также кипрей с белыми цветками. Плоды – удлиненные коробочки. Период цветения – летние месяцы. Растет иван-чай на хорошо освещенной лесной местности с сухой и песчаной почвой, вдоль посевов и железнодорожные насыпей, на опушках, на вырубленных и выжженных грунтах, на территории высохших болот ^[2].

Условия выращивания

Иван-чай нельзя назвать притязательным растением в вопросе выращивания и ухода. Но наиболее подходящими для него будут суглинистый, супесчаные и песчаные грунты и открытая, максимально освещенная солнечным светом местность. Растение производит семена в огромном количестве, площадь распространения которых ветром очень обширна. Оптимальный способ рассаживания кипрея при культивировании – размножение делением ползучего корневища.

Заготовка травы иван-чая начинается на этапе цветения. Срезают верхушки стеблей с цветками и листочками или только листья. Сушат траву в помещении с достаточной вентиляцией, разложив тонким слоем на тканевой или бумажной основе. Процесс сушки не должен быть продолжительным, поскольку изменения в температурном режиме ухудшают качество сырья, вовремя не собранного в специальные бумажные мешки и травяной сбор частично теряет свои целительные свойства ^[3].

Цепь питания

Кипреем часто обогащают состав зеленого корма в рационе домашних животных.

Литература

1. Википедия, [источник](#)
2. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
3. Мамчур Ф. И. Справочник по фитотерапии. – К.: Здоровье, 1986. – 280 с.
4. Fireweed, leaves, raw, [источник](#)
5. Носаль И. М. От растения – к человеку. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
6. Зайцев В. Н. Иван-чай. Защитник от 100 болезней. – М.: РИПОЛ классик, 2013. – 6 с.
7. Константинов Ю. Тысячелистник, кипрей. Природные лекарства. – Центрполиграф, 2014. – 160 с.
8. The leaf tannin of willow-herb [*Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop.], [источник](#)
9. Isolation of pomolic acid from *Chamaenerion angustifolium* and evaluation of its genotoxicity by microbiological tests, [источник](#)
10. Основные вредители иван-чая узколистного и меры борьбы с ними на севере Европейской части России, [источник](#)
11. The Response of *Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop. To Different Nitrogen Sources in Water Culture, [источник](#)
12. Fireweed Syrup Recipe, [источник](#)
13. Иван-чай. Лучшее средство по уходу за волосами и кожей головы. Сост. А. Соколова. – М.: РИПОЛ классик, 2014. – 64 с.
14. Fireweed – a treasured medicine of the boreal forest, [источник](#)

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Blooming Sally - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 18.09.17

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства иван-чая и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование иван-чая в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты иван-чая на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Abstract. The article discusses the main properties of Ivan-tea and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of Ivan-tea in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of willow-herb on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.