



Іван-чай (лат . Chamaenérion angustifolium або Epilóbium angustifolium)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості іван-чаю та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання іван-чаю в різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти іван-чаю на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: іван-чай, кіпрей, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Хімічний склад та наявність корисних речовин

У 100 г сирого листя іван-чаю міститься:

Вода – 70, 78 г

Вуглеводи – 19, 22 г

Білки – 4, 71 г

Жири – 2, 75 г

Харчові волокна – 10, 6 г

Ккал - 103

Мінерали:

Калій – 494 мг

Кальцій – 429 мг

Магній – 156 мг

Фосфор – 108 мг

Натрій – 34 мг

Цинк – 2,66 мг

Залізо – 2,4 мг

Вітаміни:

Ніацин – 4,674 мг

Вітамін С – 2,2 мг

Вітамін В6 – 0,632 мг

Вітамін А – 0,18 мг

Рибофлавін – 0,137 мг

Фолати – 0,112 мг

Тіамін - 0,033 мг ^[4]

Що саме використовують і в якому вигляді

Настій чи відвар з урахуванням листя і трави іван-чаю призначають як внутрішнього, так зовнішнього використання – як полоскань, примочок. Настій використовують і для лікувальних промивань, компресів при обробці ран. Відвар із квіток іван-чаю також застосовують як внутрішньо, так і зовнішньо.

Лікувальні властивості

За хімічним складом листя іван-чаю містять: вуглеводи, слиз, пектин, тритерпеноїди, олеанолову, урсолову, гідрооксиурсолову та гідрооксилеанову кислоти; кавову, кумарову, елагаву та фенілкарбонові кислоти; флавоноїди: сексангуларетин, кемпферол, кверцетин, міріцитин; глюкозид рамнозид та арабінозид кверцетину; рамнозид кемпферолу; дубильні речовини, алкалоїди, аскорбінову кислоту та каротин. Складовими листя іван-чаю також є мінеральні солі: заліза, міді, марганцю, нікелю, титану, молібдену та бору. Квітки кипрію містять антоціани, коріння – білки, солі фосфору, кальцію та кобальту. У насінні містяться жирні олії. До складу коріння іван-чаю входять органічні кислоти, полісахариди, крохмаль.

Значна кількість дубильних та слизових речовин пояснює протизапальні та знеболювальні властивості іван-чаю. Застосовують рослину при катарах шлунка з підвищеною кислотністю, при захворюваннях легень; для полоскань при ангіні, запалених яснах; при отитах, запаленні середнього та зовнішнього вушного каналу; при носових кровотечах та гаймориті. Водним відваром лікують екзему, опіки, висипання на шкірі. Іван-чай ефективний при мігрені, безсонні та олігоменореї.

Речовина ханерол, що міститься в суцвіттях кипрію, активно впливає на пухлини, і, маючи низьку токсичність, пригнічує їх зростання ^[2,5].

В офіційній медицині

Серед аптечних засобів, що містять іван-чай – трав'яна сировина, що випускається під назвою «*Трава скрупу вузьколистого*». Трав'яна сировина іван-чаю подрібнена і призначається для надання заспокійливого, спазмолітичного, жарознижуючого, протисудомного впливу. Протипоказанням до вживання трави кипрію є стан вагітності та непереносимість компонентів рослини та пов'язана з цим можлива алергічна реакція.

У народній медицині

- При виразці шлунка, колітах та гастритах застосовують відвар з іван-чаю: 15 г трав'яної сировини на склянку окропу. П'ють по столовій ложці 3 рази на день перед їдою ^[2].
- При простатиті в склянці окропу заварити столову ложку подрібненої сухої трави іван-чаю. Дати настоятися, процідити і приймати по дві столові ложки тричі на добу перед їдою.
- При запаленні у шлунково-кишковому тракті 3 столові ложки подрібненої трави запарити у 200 мл окропу. Готувати відвар на водяній бані чверть години, настояться і охолодити, процідити. Призначають по дві столові ложки тричі на день перед їдою.
- При аденомі простати рекомендують відвар з 1,5 столової ложки сушеного листя та квіток кипрею на 200 мл окропу. Приймати по 1 склянці вранці та на ніч.
- При головних болях 3 столові ложки сухої трав'яної сировини залити склянкою окропу. Готувати на водяній бані протягом чверті години. Пити по 2 столові ложки тричі на добу.
- При синдромі хронічної втоми 2 столові ложки трави іван-чаю залити 400 мл окропу, довести до кипіння на невеликому вогні. Приймати по третину склянки тричі на добу перед їдою.
- Для поліпшення роботи кишечника 2 столові ложки подрібненого коріння іван-чаю залити 400 мл окропу. Дати настоятися 3:00. Приймати натще вранці 3 столові ложки відвару.
- При недокрів'ї столову ложку трави кипрію запарити в 200 мл окропу. Наполягати протягом 2 годин. Приймати тричі на добу по їдальні ^[6].
- У комплексі з антираковою терапією радять наступний збір: квітки зливи, трава звіробою з квітками, листя подорожника великого, квітки білої акації (у пропорціях 2:2:2:1). Чайну ложку суміші заварити 200 мл окропу, настояти 30 хвилин, процідити та приймати по склянці на день.
- При безсонні залити столову ложку подрібненого коріння іван-чаю склянкою окропу, наполягати годину, процідити. Пити по столовій ложці тричі на добу перед їдою.
- При гіпертонії рекомендують знаменитий кипрейний мед, який нормалізує артеріальний тиск і корисний при безсонні.
- При гаймориті заварити в 0,5 л окропу дві столові ложки трави іван-чаю, довести до кипіння і наполягати півгодини. Пити по третині склянки тричі на день за півгодини до їди.
- При пневмонії заварити в 1 склянці окропу 15 г трави іван-чаю та наполягати 60 хвилин. Пити по третині склянки тричі на добу за 20 хвилин до їди.
- При мігрені взяти трав'яної сировини іван-чаю та конюшини в пропорціях 1:1. Столову ложку суміші залити 200 мл окропу, дати настоятися півгодини, процідити. Приймати як звичайний чай до двох склянок на добу.
- При порушеннях менструального циклу рекомендують чай: столову ложку трави та квіток іван-чаю та квіток липи заварюють у склянці окропу. Проціджений настій приймати по чашці тричі на день.
- При аднекситі столову ложку із суміші сухого листя іван-чаю та папороті заливають 200 мл окропу, готують 10 хвилин на водяній бані. Пити по чверті склянки тричі на день перед їдою.
- При клімактеричному неврозі корисний чай з листя іван-чаю та ожини. Чайну ложку нарізаного сухого листя кипрею та ожини заварюють у 200 мл окропу, настоюють і п'ють по чашці тричі на добу. ^[7].

Зовнішньо:

- При пролежнях 2 столові ложки нарізаного листя іван-чаю запарити в склянці окропу. Готувати відвар на маленькому вогні чверть години. Дати настоятися, процідити. Використовувати як рідину для промивання пролежнів.
- При кон'юнктивіті столову ложку подрібненого листя і квіток запарити в 200 мл окропу. Готувати відвар на повільному вогні чверть години. Дати настояться. У процідженому та охолодженому відварі змочувати ватяний тампон і протирати очі ^[6].
- При псоріазі, нейродерміті, екземі готують ванну: 0,5 кг сухої трави іван-чаю і материнки звичайної запарюють у відрі окропу. Настояють близько години, проціджений настій додають у повну ванну. Приймати ванну протягом чверті ^[7].
- Для приготування відвару для примочок, промивань, компресів беруть трав'яної сировини 2-3 столові ложки на 0,5 літра води ^[5].

У східній медицині

Лікарі Тибету рекомендують іван-чай при безсонні, приступах головного болю і приписують йому властивості засобу, що пригнічує активність ракових клітин.

Траву кипрію рекомендують монгольські медики у терапії кишкових розладів, при шлунковій виразці. Застосовують іван-чай як засіб, який зупиняє блювання і усуває симптоматику харчового отруєння.

У наукових дослідженнях

Вивчення кіпрію вузьколистого зберігає свою актуальність для вчених, оскільки медичний потенціал цієї рослини до кінця не розкрито.

Зміст танінів у листі зніту вивчали Б.Р. Браун, П. І. Браун, У. Т. Пайк. ^[8]

Фролова Т.С., Сальникова О.І., Дударєва Т.А., Кукіна Т.П., Синіцина О.І. досліджували виділення урсолової кислоти кіпреем вузьколистим та дали оцінку кислоти за допомогою мікробіологічних тестів. Фролова Т.С., Сальникова О.І., Кукіна Т.П. також аналізували систему ліпофільних кислот, що виділяються кіпреем вузьколистим. ^[9]

Заходам боротьби з комахами-шкідниками, що загрожують культурі іван-чаю присвячена наукова робота Зоріна Д. П. ^[10]

Предметом наукового інтересу К. О. Тамма є реакція кипрію вузьколистого на різні джерела азоту у водній культурі. ^[11]

Регулювання ваги

Кіпрій сприяє прискоренню ліпідного обміну, нормалізує травні функції та рівень холестерину, звільняє організм від «зайвої» води, має м'який проносний ефект, стримує апетит.

У кулінарії

Молоде **листя та пагони** зніту зайняли свою нішу в кулінарній сфері, їх використовують як звичайну спаржу. Листя смачне в овочевих стравах, у складі салатів. **Корінь** іван-чаю теж їстівний, його очищають і обсмажують. Але в їжу годиться коренева частина рослини, зібрана

до періоду розкриття квіток, інакше корінь віддає гіркотою. Траву кипрію їдять як у сирому, так і у тушкованому вигляді.

Сироп із іван-чаєм. Щоб приготувати такий сироп знадобиться: 40 квіток рожевої конюшини, 30 квіток білої конюшини, 50 квіток кіпрею (іван-чаю), половина чайної ложки галун, 2,3 кг цукру, 3 склянки води. Ретельно промити квіти і змішати їх із цукром та галуном у глибокому посудині. Додати закипїлу воду і добре перемішати. Дати настоятися 15 хвилин і довести до кипіння. Квітково-сиропну масу віджати, сироп, що вийшов, розлити у вимиті банки і стерилізувати на гарячій водяній бані не менше 10 хвилин.^[12]

Салат із іван-чаєм. Для приготування салату знадобиться: близько 150 г пагонів та листя іван-чаю, зелена цибуля, зелень кропу та петрушки, столова ложка рослинної олії (або нежирна сметана), сіль. Листя та пагони іван-чаю вимити, обсушити, дрібно подрібнити, змішати з нарізаною зеленою цибулею, кропом та петрушкою. Заправити рослинним або сметаною і додати сіль до смаку^[7].

У косметології

Для проведення косметичних процедур використовують **спиртову настоянку** іван-чаю. Перш за все нанести маску на обличчя або волосся, необхідно провести тест на можливу появу алергічної реакції на настоянку з кіпрію.

Зміцнюючі маски для волосся

- Маска з іван-чаєм для волосся на основі олій та яєчного жовтка. Для приготування маски з'єднати дві столові ложки олії реп'яха, один жовток і п'ять крапель ефірної олії сосни. З'єднані інгредієнти розігріти на повільному вогні, влити в суміш 10 мл настоянки кипрію, розмішати та нанести на волосся по всій довжині. Голову укутати поліетиленом чи рушником. Через годину маску змити та вимити волосся.
- Маска з іван-чаєм для волосся на основі олій та березового соку. Касторова олія, олія реп'яха і березовий сік (взяти в пропорціях 1:1:2, набираючи чайною ложкою) з'єднати з 10 мл настоянки кипрію. Масажуючи, втерти маску в шкіру голови і нанести на волосся від коріння до кінчиків. Голову укутати. Змити маску за 60 хвилин.
- Маска з іван-чаєм для волосся лимонно-морквяна. Одну моркву та лимон подрібнити в блендері або пропустити через м'ясорубку та додати 10 мл настоянки зніту. Масу нанести на волосся, укутавши голову. Змити маску за годину або півтори.
- Апельсинова маска з іван-чаєм для волосся. Апельсин подрібнити в блендері, влити в масу, що вийшла, 10 мл настоянки іван-чаю. Маску нанести на волосся та змити через півгодини.
- Для кращого зростання волосся рекомендують мигдально-молочну маску з іван-чаєм. 0,5 склянки мигдалю перемолоти і додати до нього 10 мл настоянки кипрею та молока. Вимішувати, поки не вийде сметанна суміш. Маску наносити на вологе волосся та змити через 1,5 або 2 години.
- Щоб надати волосся більшого обсягу використовують яєчно-пивну маску з іван-чаєм. Для приготування маски змішати 10 мл настоянки іван-чаю, 0,5 склянки пива, 1 яйце та невелику кількість шампанського. Нанести маску на вимите та вологе волосся і змити підкисленою водою через 20 хвилин.
- Досягти більш м'якого волосся можна за допомогою наступної маски: настоянку іван-чаю (10 мл) змішати з 90 мл охололого окропу, одеколоном і лимонним соком (по 15 мл) і 5

мл гліцерину. Суміш втирають у основу волосся, масажуючи. Змити маску за пару хвилин.

Для всіх типів волосся можна рекомендувати такі маски:

- *Маска з вівсянки з іван-чаєм* . Подрібнити в борошно 0,5 склянки вівсянки, з'єднати з 3 столовими ложками меду, парою крапель лимонного соку, однією столовою ложкою огіркового соку і настоянкою іван-чаю (10 мл). Змити маску з волосся через півгодини.
- *Медова маска з іван-чаєм* . Змішати по 2 столові ложки меду і цибульного соку, ложку коньяку, чайну ложку лимонного соку і 10 мл настоянки зніту. Після нанесення маски голову ретельно укутати. Змивати за годину.
- *Кефірна маска з іван-чаєм на дріжджах* . Настоянку іван-чаю (10 мл) та 5 столових ложок пивних дріжджів розвести нежиреним кефіром до отримання консистенції пасти. Нанести маску на волосся, голову укутати, змити через 1-1,5 години ^[13] .

Маски для обличчя з іван-чаєм (для будь-якого типу шкіри)

- *Маска з іван-чаєм на основі абрикосу* . 2-3 абрикоси вимити, викинути кісточку, пюривати і змішати з настоянкою кипрею (10 мл) та столовою ложкою лимонного соку. Маску витримати близько 20 хвилин та змити теплою водою.
- *Маска для обличчя з кавуна та іван-чаю* . 100 мг кавунового пюре змішати з 10 мл настойки іван-чаю, додати по одній столовій ложці вершків та толокна та одну чайну ложку меду. Маску змити через 15-20 хвилин прохолодною водою.
- *Виноградна маска з іван-чаєм* . Декілька виноградин розім'яти окремо від кісточок та шкірки. До винограду додати чайну ложку толокна та настойку іван-чаю (10 мл). Через 20 хвилин змити теплою водою .

Інші види використання

Ескімоси використовують оброблені та тверді стебла зніту для виготовлення рибальських мереж.

Пух, який утворює рослину під час цвітіння, застосовують при набиванні подушок та матраців.

Іван-чай знижує потяг до алкогольних напоїв, тому його доцільно застосовувати у комплексному лікуванні алкогольної залежності.

Кіпрій – високопродуктивний медонос. Мед із нього зеленого відтінку, а після завершення кристалізації стає білим.

Небезпечні властивості іван-чаю та протипоказання

При тривалому та безперервному застосуванні іван-чаю можливі зриви у функціонуванні травного тракту. Вікові обмеження вживання коштів на основі кіпрю відносяться до дітей, які не досягли віку шести років. Іван-чай при вагітності та в період лактації виключає самолікування та вживання його має бути погоджено з лікарем. Можливі випадки індивідуальної нестерпності. Стражденням від тромбофлебиту і тромбозів краще утриматися від лікування іван-чаєм ^[7] .

Ботанічний опис

Це трав'яниста рослина-многолітник сімейства Кіпрейні (Онагрові).

походження назви

На мові ботаніки трава називається « *хамеріон* », « *кіпрей* », а народі отримала безліч назв: **Копорський чай, плакун, скрипник, пуховик, вербова трава, Богородицина трава, копил трава, вогненна трава** . Назва «іван-чай» пов'язана з роллю рослини в історії торгівлі, в епоху, коли « *російський чай* », виготовлений з трави кіпрею, був одним з найбільш експортованих з Росії в країни Альбіону та Європи продуктів. Традиційне та популярне російське ім'я «Іван» з легкої руки іноземних ділків і постачальників міцно закріпилося в назві затребуваного напою, що прославився на світовому ринку.

Види

Науці відомо 8 видів іван-чаю. Найбільш поширені з них:

1. **Іван-чай (кіпрей) вузьколистий** - має широке медичне застосування; продуктивний медонос і рослина, що культивується з декоративною метою; трава зніту використовується для виготовлення знаменитого Копорського чаю. Росте у помірній кліматичній зоні, у Сибіру, у хвойних лісах європейської частини Росії;
2. **Іван-чай широколистий** - ендемік Півночі, зустрічається в арктичній та субарктичній частинах Північної півкулі. Один із національних символів Гренландії;
3. **Іван-чай колхідський (кавказький)** – повзучий напівчагарник, ареал зростання якого Альпи, субальпійська область, гірські схили Кавказу;
4. **Іван-чай Додонея** - росте в помірній та субарктичній областях Північної Америки, Азії та Європи ^[1].

Іван-чай – трава заввишки від 0,5 до 1,5 м. Стебла прямі, округлі, густо усіяні листям. Кореневище повзуче та велике. Листорозташування чергове, листя ланцетні, сидячі, блискучі, темно-зелені зверху і сизуваті зі зворотного, нижнього боку. Квітки зібрані у витягнуті кисті, бувають різного відтінку: від блідо-рожевого та кольору фуксії до насиченого пурпурного, червоного. Зустрічається також кіпрей з білими квітками. Плоди – подовжені коробочки. Період цвітіння – літні місяці. Росте іван-чай на добре освітленій лісовій місцевості з сухим і піщаним ґрунтом, уздовж посівів і залізничних насипів, на узліссях, на вирубаних і випалених ґрунтах, на території висохлих боліт ^[2].

Умови вирощування

Іван-чай не можна назвати вибагливою рослиною у питанні вирощування та догляду. Але найбільш підходящими для нього будуть суглинні, супіщані та піщані ґрунти та відкрита, максимально освітлена сонячним світлом місцевість. Рослина виробляє насіння у великій кількості, площа поширення яких вітром дуже велика. Оптимальний спосіб розсаджування кипрію при культивуванні - розмноження поділом повзучого кореневища.

Заготівля трави іван-чаю починається на етапі цвітіння. Зрізають верхівки стебел з квітками та листочками або тільки листя. Сушать траву в приміщенні з достатньою вентиляцією, розклавши тонким шаром на тканинній або паперовій основі. Процес сушіння не повинен бути тривалим, оскільки зміни в температурному режимі погіршують якість сировини, яка вчасно не зібрана в спеціальні паперові мішки і трав'яний збір частково втрачає свої лікувальні властивості ^[3].

Ланцюг живлення

Кипреєм часто збагачують склад зеленого корму раціоні домашніх тварин.

Література

1. Вікіпедія, [джерело](#)
2. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
3. Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії. - К.: Здоров'я, 1986. - 280 с.
4. Fireweed, leaves, raw, [джерело](#)
5. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
6. Зайцев В. Н. Иван-чай. Захисник від 100 хвороб. - М.: РІПОЛ класик, 2013. - 6 с.
7. Константинов Ю. Деревій, кипрей. Природні ліки -Центрполіграф, 2014. - 160 с.
8. The leaf tannin of willow-herb [*Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop.], [джерело](#)
9. Isolation of pomolic acid from *Chamaenerion angustifolium* and evaluation of its genotoxicity by microbiological tests, [джерело](#)
10. Основні шкідники іван-чаю вузьколистого та заходи боротьби з ними на півночі Європейської частини Росії, [джерело](#)
11. Response of *Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop. To Different Nitrogen Sources in Water Culture, [джерело](#)
12. Fireweed Syrup Recipe, [джерело](#)
13. Иван чай. Кращий засіб для догляду за волоссям та шкірою голови. Упоряд. А. Соколова. - М.: РІПОЛ класик, 2014. - 64 с.
14. Fireweed – a treasured medicine of the boreal forest, [джерело](#)

Розширена HTML версія статті наведена на сайті [edaplus . info](http://edaplus.info).

Blooming Sally - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana , editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 18.09.17

Реферат У статті розглянуто основні властивості іван-чаю та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання іван-чаю в різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти іван-чаю на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт з його застосуванням .

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.