

Иван-чай(кипрей) полезная трава.





*Иван-чай
узколистный*

Иван-чай узколистный или кипрей.

В народе существовало свыше десятка названий этого растения: «дикий лен», «мельничник», «огненная трава».

Использование на Руси.



Использовали иван-чай на Руси по-разному: из волокна стеблей вили веревки и изготавливали ткани, добавляли в муку

Лечебные свойства.



1. Содержит огромное количество витамина С. Это витамин молодости. Его больше, чем в шиповнике.
2. Содержит много важнейших микроэлементов, таких, как железо, медь, никель, магний, калий, кальций, натрий, марганец.
3. Укрепляет иммунитет.
4. Обладает жаропонижающими свойствами.
5. Содержит много белка, который легко усваивается организмом и дает энергию.



6. Обладает противовоспалительными свойствами и обволакивающим действием, поэтому хорошо пить такой чай при гастритах, колитах, язве желудка, при метеоризме.
7. Очень полезно пить иван-чай при различных нервных состояниях. Обладает успокаивающим действием.
8. Рекомендуют пить траву иван-чай при головных болях, мигренях.
9. Не содержит кофеин и щавелевую кислоту, поэтому не нарушает все обменные процессы организма.
10. Обладает кровоостанавливающим действием.
11. Содержит эфирные масла, поэтому все полезные свойства сохраняются в чае до трех дней.
12. Нормализует давление.

