

ФИТОТЕРАПИЯ-ЛЕЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ



*Исследовательская работа
ученицы 1 «Б» класса БОУ СМР «СОШ
№10»*

*Никитиной Юлии
учитель: Спирина Л.И.*

ФИТОСБОРЫ

*Лечение
лекарственными
травами*



ФИТОЧА И

Полезные свойства



ОГЛАВЛЕНИЕ

- Описание
- Применение
- Целебные свойства
- Сбор и заготовка
- Приготовление чая
- Анкетирование
- Производство в Вологодской области
- Литература
- Ссылки



ОПИСАНИЕ

- **Иван-чай** - многолетнее растение семейства кипрейные, достигающее в высоту 1,5 м. Народное название: **кипрей**. Имеет крупные пурпурно-лиловые цветки. Незабываемое зрелище – малиновое море. Это цветет одно из красивейших растений – кипрей. Плод — коробочка, внешне напоминающая стручок. Цветет июнь-август (в этот период иван-чай является еще и отменным медоносом). Может размножаться семенами и корневищами. Распространен по всей территории России, встречается на лесных опушках, пустырях, по обочинам дорог, возле рек, озёр и ручьев.

ИВАН - ЧАЙ



12.07.2015

ПРИМЕНЕНИЕ

- Соцветия, листья и корни растения употребляются в пищу. Наиболее распространен травяной чай из листьев кипрея.
- Из пыльцы и нектара кипрея пчелы заготавливают кипрейный мед.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИВАН-ЧАЯ

- Чем севернее растет иван-чай, тем больше в нем витамина С, железа и марганца.
- Отвар и чай из сухих листьев помогают понизить температуру тела, снять головные боли, придать энергии и сил, повышает иммунитет.
- Сушеные листья и цветы иван - чая, которые трутся в порошок, часто применяются при воспалении горла, уха или носа. Это лекарственное растение способно заживлять язвы и раны.

- Иван-чай применяют при золотухе, нарушении обмена веществ, как успокаивающее средство, он положительно влияет на работу сердца.
- Используется напиток и в стоматологии для деток, у которых появляются первые молочные зубы, также при воспалительном процессе в деснах, отличное средство для профилактики кариеса.
- Улучшает состав крови, укрепляет кровеносные сосуды, нормализует давление.

Лечение при помощи иван-чая достаточно простое, но при этом следует соблюдать все правила сбора и заготовки данного продукта. Важно помнить, что созданное лекарство не должно потерять свои лечебные свойства.

СБОР И ЗАГОТОВКА ИВАН-ЧАЯ

В заготовке иван-чая выделяют следующие этапы:

- Сбор
- Завяливание
- Скручивание
- Ферментация
- Сушка
- Хранение



Сбор

- Иван-чай следует собирать во время цветения в июне-июле. Чаще всего собирают только листья, однако можно заготавливать и растение целиком (при этом цветки не ферментируют и высушивают отдельно от листьев). Стебель иван-чая слегка зажимаем между пальцами и аккуратно проводим рукой сверху вниз. Таким образом, листья окажутся у нас в руке. Лучше всего собирать иван-чай далеко от дорог. Собранные листья складываем в тканевый мешок.



Завяливание

- По слову можно понять, что в ходе данного процесса листики должны немного «подвянуть». Листочки становятся мягче, но сохраняют внутри соки. Собранные листья Иван-чая промываем от пыли выкладываем на бумагу или ткань слоем до 5 см и оставляем на сутки, периодически перемешивая, чтобы верхний слой листьев не пересушился.



Скручивание

- Можно использовать ручной способ, перетирая кипрей в ладонях и сворачивая листки в «колбаски» делать это необходимо до того момента, пока не выступит немного сока, либо использовать механический способ и пропустить иван-чай через мясорубку. Целью этапа является получение потемневших от сока листьев, пригодных для ферментации.



Ферментация

- Сырье помещается в эмалированную емкость и накрывается мокрой тканью или крышкой. Внутри начинается брожение, вследствие чего травяной аромат растения сменяется запахом фруктов или цветов. Важно не передержать иван-чай, чтобы растение не закисло. Как только запах поменялся, переходят к следующему этапу.



Сушка

- Это последний процесс. Если скручивали листочки вручную, то нарезаем «колбаски» на кусочки. Раскладываем на противне лист пергаментной бумаги и слоем в 1см высыпаем листочки. Далее сырье отправляем в духовку на один час, установив температуру до 80 градусов. Чем меньше температура, тем большее количество полезных веществ сохранится в иван-чае. Готовый и просушенный чай похож на смесь черного и зеленого чая, при этом высушенный чай легко ломается и не рассыпается в труху или пыль.



Хранение

- Высушенный и остуженный чай помещают в стеклянную либо керамическую посуду, которая герметично закрывается. Также можно в металлические или берестяные коробочки. Перед употреблением советуют дать приготовленному чаю выстояться от одного месяца. Напиток имеет приятный вкус, аромат, тонизирует организм, бодрит его, заряжает жизненно важной энергией. Летом, когда очень жарко нужно обязательно пить иван-чай, с помощью его можно избавиться от жажды.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЧАЯ

- Заварочный чайник ополосните кипятком.
- Пропорции для заваривания: 2 - 3 ч.л. высушенного иван-чая на 0,5 литра воды.
- Положите в чайник высушенные листья иван-чая и залейте кипятком..
- Дайте настояться чаю 10 - 15 минут.
- Ароматный и вкусный чай готов.
- Чай можно пить без сахара, с сухофруктами или медом.
- Кстати чай можно заваривать несколько раз, при этом он не теряет полезные свойства.



АНКЕТИРОВАНИЕ

1. Часто ли вы болеете?

- Да
- Нет
- Изредка

2. Знаете ли вы лекарственные растения?

- Да
- Нет
- Некоторые

3. Применяете ли вы лекарственные растения для своего лечения?

- Да
- Нет
- Иногда

4. Чем больше вы лечитесь:

- Травами
- Лекарствами



5. Вы собираете и заготавливаете травы:

- **сами**
- **покупаете в аптеке**

6. Какие лекарственные травы вы знаете?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

7. Хотели бы вы узнать больше о фитотерапии – лечении лекарственными травами?

- **Да**
- **Нет**



ПРОИЗВОДСТВО В ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ООО «Вологодский Иван-чай»

Вологодская обл., Шекснинский р-н,
п. Чёбсара, Ген.директор Хлынов Александр
Анатольевич, компания основана в 2015 году.

В поселке Чебсара собирают, сушат и фасуют
на продажу иван-чай. Его продают на
ярмарках и выставках. Благодаря
трудолюбию, упорной работе всей команды и
отличному продукту о Вологодском Иван-чае
пишут федеральные СМИ.





ВОЛОГОДСКИЙ ИВАН-ЧАЙ

УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

- Повышает иммунитет
- Нормализует давление
- Противовоспалительное действие
- Мягкое природное успокаивающее
- Слабое мочегонное

Вологодский Иван-чай: сделано с душой!



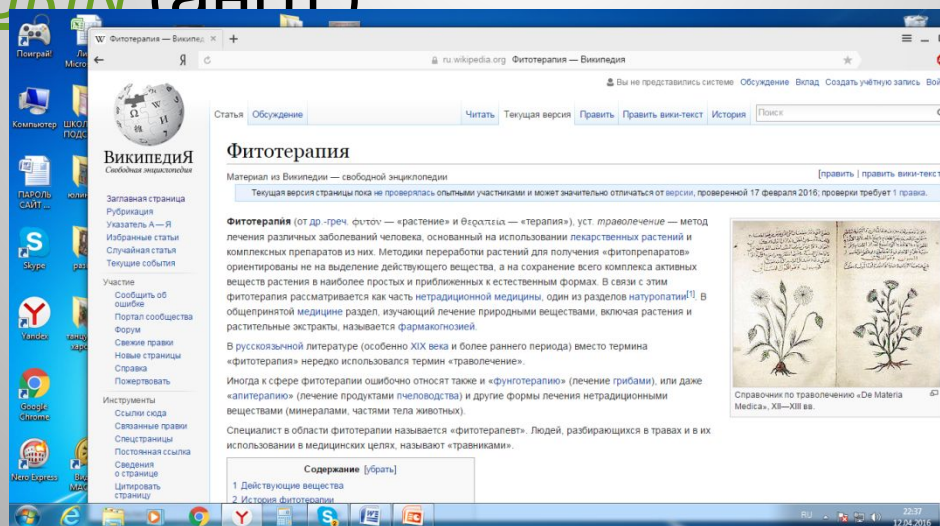
ЛИТЕРАТУРА

- Барнаулов О.Д. «Введение в фитотерапию» Санкт – Петербург Издательство «Лань» 1999г.
- Горбунова Т.А. «Лечение растениями». Москва 1994 г.
- Современная энциклопедия лекарственных растений Санкт-Петербург Лениздат «Ленинградская энциклопедия» 2006 г.



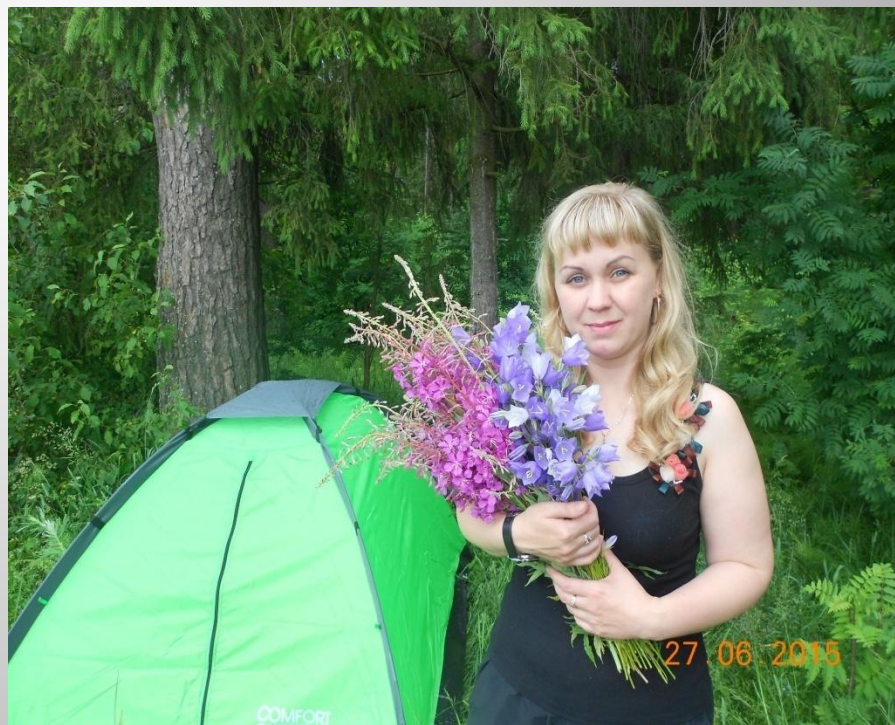
ССЫЛКИ

- Иван чай – Кипрей: информация на сайте «Энциклопедия жизни» ([англ. The Encyclopedia of Life, EOL](#)) — онлайн-энциклопедия, создана [26 февраля 2008 года](#).
- Материал из Википедии — свободной энциклопедии, информация на сайте [GRIN \(англ.\)](#)



ВЫВОД:

Иван-чай обладает не только целебными свойствами, но и отлично смотрится в композициях различных букетов!



На полянке невзначай
раскраснелся иван-чай:
«Мой пурпурный цвет, друзья,
обойти никак нельзя!...»
Он раскланялся любезно:
«Чай душистый пить полезно!»

