

The background of the entire image is a close-up, low-angle shot of several dandelion seed heads. The seed heads are in various stages of maturity, with some showing the delicate, feathery structure of the seeds. The lighting is soft and warm, creating a golden-brown hue. The seed heads are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some heads in sharp focus and others blurred in the background.

Наталья Землянуха

Иван чай

Наталья Землянуха

Иван чай

«Автор»

2026

Землянуха Н.

Иван чай / Н. Землянуха — «Автор», 2026

Это многолетнее травянистое растение, которое часто образует густые заросли. У него плотный корень, прямой стебель (может достигать двух метров), узкие листья и соцветия розово-фиолетового оттенка. В народе у кипрея много имён: «верба-травя», «ива-травя» (из-за сходства листьев с ивовыми), «пожарник» или «огненная травя» (он одним из первых заселяет места после пожаров), «пуховик» (из-за пуха при цветении). Иван чай символ духа и наделён лечебными свойствами. Именно он загружает организм и восстанавливает все функции организма.

Наталья Землянуха

Иван чай

Что это за растение

Ботаническое название — **кипрей узколистый** (*Epilobium angustifolium*). Это многолетнее травянистое растение, которое часто образует густые заросли. У него плотный корень, прямой стебель (может достигать двух метров), узкие листья и соцветия розово-фиолетового оттенка. В народе у кипрея много имён: «верба-травя», «ива-травя» (из-за сходства листьев с ивовыми), «пожарник» или «огненная трава» (он одним из первых заселяет места после пожаров), «пуховик» (из-за пуха при цветении).

Чем богат

В разных частях растения есть много полезных веществ:

в цветках — витамины В и С (причём витамина С в кипрее в 3 раза больше, чем в апельсинах, и в 6,5 раз больше, чем в лимонах);

в корневищах — углеводы (крахмал, сахар, пектин), дубильные вещества, алкалоиды; также присутствуют органические кислоты, флавоноиды, фитостеролы, слизистые вещества и целый набор минералов (железо, медь, марганец, кальций, бор, никель, титан, молибден).

Важное отличие: в иван-чае **нет кофеина**.

Благодаря составу ему приписывают разные эффекты:

Успокаивающий. Может помогать снизить уровень стресса, улучшить качество сна.

Противовоспалительный. Флавоноиды и другие компоненты могут способствовать уменьшению воспалений.

Антиоксидантный. Антиоксиданты помогают защищать клетки от повреждений.

Поддерживающий пищеварение. Обволакивающие и противовоспалительные свойства могут быть полезны при некоторых проблемах с ЖКТ.

Способствующий детоксикации. Пектиновые вещества и органические кислоты помогают выводить из организма токсины.

Положительно влияющий на кожу. В косметологии отмечают его увлажняющие и противовоспалительные свойства.

Как получают напиток

Просто высушить листья — не всегда лучший вариант: такой настой может получиться кислым и даже вызвать расстройство желудка. Чаще сырьё подвергают **ферментации**. Это процесс, когда листья после сбора слегка завяливают, скручивают (чтобы выделился сок), а затем оставляют окисляться в определённых условиях (обычно 6–12 часов при температуре около 27 °С). Когда аромат меняется на цветочно-фруктовый — этап завершён, дальше листья сушат. Именно ферментация придаёт готовому напитку более сложный, насыщенный вкус с фруктовыми или медовыми нотками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.