

Иван-чай: секреты, рецепты и полезные свойства

История и легенды

Иван-чай или кипрей — род многолетних растений семейства кипрейные, встречающихся повсеместно в странах с умеренным климатом. Наиболее широко используются два вида иван-чая: широколистный и узколистный. По-другому его еще называют «огненной травой», «пожарником», а также копорским чаем.

Многолетнее травянистое растение высотой 50-150 см с собранными в кисточки, пурпурно-розовыми, красными с фиолетовым оттенком, бледно-розовыми или белыми цветками.

Сложный цветочный аромат с фруктово-медовыми нотами, вяжущий вкус с ягодными нотками

Ароматный и вкусный напиток, заваренный из сухих листьев и цветков кипрея, пользовался популярностью с 12 века. Его ценили за колоссальную пользу и приятный вкус. Заморские купцы стали именовать иван-чай "русским золотом" и скупали для продажи в Европе наравне с пушниной и медом. Пурпурный ковер пышных цветков растет на лесных полянах, возле водоемов, торфяных болот, а также на местах пепелищ - считается, что иван-чай своей силой возрождает выжженную землю и наполняет ее жизнью.

Необычные свойства

Иван-чай помогает организму быстрее усвоить все полезные вещества, получаемые из продуктов питания, ускоряет метаболизм.

Иван-чай содержит легкоусвояемый белок, быстро насыщающий организм энергией - за эти свойства напиток очень любим путешественниками.

С древних времен кипрей был известен жителям Евразии, Канады и Северной Америки. На Руси первые упоминания о напитке из иван-чая встречаются в рукописях XII века. Согласно легенде, Александр Невский после битвы с полком крестоносцев отправился в крепость и там впервые попробовал напиток из этого растения. Он удивился, что уснул как младенец, а наутро был бодр и полон сил. Оценив целебные свойства, полководец приказал пить иван-чай всем воинам. Однако производить копорский чай стали только во времена Екатерины II. Позже он стал популярным не только в Европе, но и в Азии.

Польза и целебные свойства

Не зря еще наши прадеды, славящиеся богатырским здоровьем, высоко ценили иван-чай. Иван-чай отличается богатым химическим составом. В него входят *фосфор, калий, кальций, натрий, медь, магний, селен, железо и очень много витамина С (витамина С в 6,5 раз больше, чем в лимоне)*, поэтому, по утверждению нутрициологов, он полезен людям с анемией.

В составе кипрея содержатся многие *витамины: А, В1, В2, В5, В6, В9, С, РР.* Также в нем есть органические кислоты, флавоноиды, лектины и дубильные вещества.

Иван-чай великолепно бодрит и придает сил, при этом он не содержит кофеин, обеспечивая мягкий тонизирующий эффект без привыкания!

При регулярном употреблении иван-чая укрепляется иммунитет, улучшается состав крови, нормализуется давление, очищается организм от токсинов, восстанавливается баланс кишечной микрофлоры – о дисбактериозе можно забыть.