

Иван-чай

Иван-чай является традиционным для России напитком.

Регулярное употребление **Иван-чая** успокаивает, улучшает сон и состав крови, помогает при инфекциях и простудах, устраняет головную боль, поднимает иммунитет, нормализует давление, способствует профилактике злокачественных и доброкачественных новообразований, а также повышает потенцию у мужчин.

Благодаря всем этим замечательным качествам, **Иван-чай** во все времена на Руси был известен как целебный напиток и являлся **ВАЖНЕЙШЕЙ** составляющей в российском экспорте.



Иван-чай содержит:

- **флавоноиды** (кверцетин, кемферол, оказывающее спазмолитическое желчегонное и мочегонное действие)
- **дубильные вещества** (до 20% дубильных пирогаловой группы, обладающих вяжущих противовоспалительным и кровоостанавливающим действием)
- **слизи** (до 15%, что обеспечивает смягчительным и обволакивающие свойства, способность снимать воспаления, утолять боли, успокаивать и снимать судороги)
- **небольшое количество алкалоидов** (эти вещества в больших дозах ядовиты, но в малых обладают замечательными лечебными свойствами, способны улучшать обмен веществ, кровообращение, состояние нервной системы являются хорошими обезболивающими)
- **хлорофилл** (зеленый пигмент растений, поглощающий световую энергию стимулирует заживление ран, улучшает обмен веществ)
- **пектин** (это вещество увеличивает срок хранения чая).

В листьях **Иван-чая** присутствуют **витамины**, особенно много каротина (провитамина А) и витамина С (до 200-388мг — в 3 раза больше, чем в апельсинах). Корни богаты крахмалом (это запасной углеводов растений), полисахаридами (эти углеводы участвуют в иммунных реакциях), органическими кислотами (участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса).



В листьях **Иван-чая** содержится также **большое количество микроэлементов**, стимулирующих кроветворение - железо, медь, марганец и другие микроэлементы, необходимые для обмена веществ - никель, титан, молибден, бор. Таким набором микроэлементов не может похвастаться ни одно растение.

Уникальный состав **Иван-чая** определяет многообразие его целебных свойств. Это и легкое слабительное, смягчительное, обволакивающее, ранозаживляющее, болеутоляющее, противосудорожное действие. По своим противовоспалительным свойствам **Иван-чай** превосходит все лекарственные растения.

Иван-чай выгодно отличается от субтропического чая и кофе, так как **не содержит кофеин, пуриновые основания и щавелевую кислоту**, которые являются одними из основных виновников нарушения обмена веществ.

Кофеин, как известно, усиливает процессы возбуждения в коре головного мозга и повышает двигательную активность. Со временем это приводит к истощению нервных клеток. Алкалоиды чая усиливают сердечную деятельность. Сокращение миокарда становится более интенсивным и учащенным. Благодаря этому по всем органам и тканям поступает больше крови и они получают усиленное питание. В результате человек ощущает мнимый прилив сил, у него улучшается настроение. Однако подобный подъем настроения сопровождается ничем не компенсированным усилением расхода энергии.

Кроме того танины, содержащиеся в обычном чае, а их до 18% (причем чем выше сорт, тем их больше) связывают нерастворимые соединения и выводят из органов пищеварения кальций, магний, фосфор, соли металлов меди, цинка, никеля и других микроэлементов. Вот почему на Востоке чай пьют за час до еды или через два часа после еды, и без всяких сладостей, которые стимулируют выделение содержащей много кальция слюны и прочих пищеварительных сред, богатых ферментами и витаминами.

Иван-чай при правильном применении можно заваривать до 10 раз (с 2-х чайных ложек заварки). При этом целебные свойства каждой последующей порции заварки сохраняются в полной мере. Крепость заварки определяется визуальной оценкой насыщенности цвета.

При первом заваривании **Иван-чая** оптимальная насыщенность по цвету и вкусовым характеристикам достигается за 10-15 секунд. С каждой последующей заваркой время достижения оптимальной насыщенности заварки по цвету и вкусу увеличивается и со временем может достигать 5-10 минут и более. Последнюю порцию заварки можно получить благодаря завариванию Иван-чая на ночь, благодаря чему к утру он успеет настояться.

Полученная заварка **Иван-чая** сохраняет свои целебные качества **в течение 2-3 дней** и не портится **в течение недели**. Подобные свойства являются недостижимыми для любых разновидностей черного или зеленого чая.

