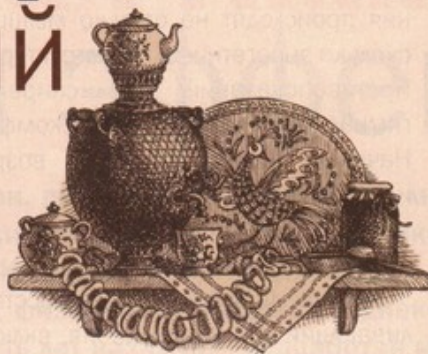


# Наследие предков: богатырский чай



**Наши предки знали толк в хорошей и полезной пище. А от болезней они часто лечились травами. И ни одно чаепитие у них не обходилось без заваривания иван-чая – исконно русской травы, обладающей чудодейственной силой.**

Наряду с легким бодрящим действием, этот вкусный чудо-чай резко повышал выносливость у крестьян. Его много пили во время летней страды. Иван-чай особенно ценился за то, что отбивал тягу к алкоголю и, будучи заваренным и остывшим, несколько суток не утрачивал своего целебного действия.

Но, к сожалению, этот русский напиток был несправедливо забыт и вытеснен импортными чаями и растворимым кофе, которые, увы, не сделали нашу нацию здоровее. И сегодня очень важно обратиться к своим истокам, возродить старые традиции, а вместе с тем укрепить здоровье нашего поколения. Поэтому нам будет интересно узнать историю иван-чая, его уникальные свойства и почему он полезнее обычного черного чая и растворимого кофе.

## Эпоха импорта – эпоха болезней

Сейчас мы наблюдаем повальное увлечение чаями и кофе зарубежного производства. Последствия этого увлечения более чем очевидны – резко возросло число инфарктов и инсультов, различных нервных расстройств. Отчасти в этом виноват кофеин, который содержится в черном чае и кофе. В свое время еще академиком И.П. Павловым было установлено, что кофеин усиливает процессы возбуждения, происходящие в коре головного мозга, повышает двигательную активность. Регулярное употребление

больших доз кофеина приводит к истощению нервных клеток.

Наш организм, генетически сформированный на протяжении веков, без последствий не «переваривает» ударную дозу кофеина. Чрезмерное количество кофеина обостряет многие заболевания: сердечно-сосудистые, бессонницу, гипертонию, атеросклероз, глаукому. В результате неумеренного употребления напитков, содержащих кофеин, также обостряются заболевания желудочно-кишечного тракта. Ко всему прочему, растворимый кофе выводит из организма ценные вещества: магний, кальций, фосфор.

## 10 причин, чтобы пить иван-чай:

1. Это отличный источник антиоксидантов.
2. Способствует сжиганию жира.
3. Увеличивает мозговую активность.
4. Снижает кровяное давление.
5. Защищает легкие, что особенно важно, если вы курите.
6. Защищает печень от действия алкоголя.
7. Помогает организму бороться со стрессом.
8. Сохраняет костную систему.
9. Укрепляет иммунную систему.
10. Восстанавливает водный баланс в организме.



## Приоткрывая завесу лет

Свое название иван-чай получил в первой половине XVII века, то есть в те времена, когда началась чайно-кофейная мировая экспансия. До этого его называли борovým зельем, знахари лечили настоями на листьях иван-чая головные боли и снимали различные воспаления.

Наибольшее количество иван-чая заготавливали в селении Копорье под Петербургом, поэтому напиток еще называли «копорским чаем». Вся Россия тогда пила иван-чай. Его ценили не только наши соотечественники, но и голландцы, датчане. Позднее он стал важнейшей составляющей российского экспорта. Иван-чай отправляли морем в Англию и другие страны Европы. Там он был в такой же степени знаменит, как персидские ковры, дамасская сталь и китайский шелк. За границей иван-чай прозвали «русским чаем». Великобритания, которая владела в Индии огромными чайными плантациями, тем не менее ежегодно покупала десятки тысяч пудов иван-чая, индийскому британцы предпочитали русский чай!

Так почему же в России было прекращено столь выгодное для страны производство иван-чая? Дело в том, что к концу XIX века популярность русского чая оказалась до такой степени велика, что начала подрывать финансовое могущество крупнейшей Ост-Индийской

## НАША ПРОДУКЦИЯ

чайной компании, которая торговала индийским чаем. Компанией был раздут скандал, мол, русские перетирают свой чай белой глиной, вредной для здоровья. Нужно сказать, что компания добилась своего, и закупки «русского чая» были снижены. После революции, произошедшей в России в 1917 году, закупки чая полностью прекратились, и Копорье было разорено.

Но буквально через несколько лет вновь вспомнили о ценности иван-чая, и под Ленинградом специально для нужд Красной Армии была создана фабрика по производству чудонапитка. Однако во время окружения Ленинграда немцы бросили целую танковую колонну на небольшой поселок. И лабораторию, и заводик сравняли с землей. Были уничтожены даже посевы иван-чая.

Вновь о «русском чае» вспомнили совсем недавно. Его опять научились производить по старым рецептам, и он был взят в кругосветную регату моряками «Крузенштерна». Известный путешественник-одиночка Федор Конюхов тоже всегда использует в своих путешествиях иван-чай.

### Тайна приготовления богатырского напитка

Красивый, нежно-розовый колос иван-чая вырастает первым на местах выжигания травы и пожарищах, что говорит о его удивительной внутренней силе.

Если вы думаете, что приготовить иван-чай просто, то вы ошибаетесь. Его недостаточно просто собрать и заварить, процесс его приготовления очень трудоемкий. Во-первых, растение должно созреть. Во-вторых, после сбора вручную его нужно тщательно размять до появления сока. Затем поместить в стеклянную емкость под гнет, где трава должна потомиться в собственном соку в течение суток. При готовности должен появиться характерный фруктовый запах. Затем сырую траву сушат в остывающих русских печах или духовке на малом огне.

Иван-чай заваривают как обычный чай. Пьют горячим, но холодный он



даже вкусней. Хорош с медом, смородиной, мятой и шиповником. Противопоказаний нет.

### Сила иван-чая

Иван-чай обладает смягчающим и выраженным противовоспалительным действием, поэтому крепким чаем полощут горло при ангине. Напиток снимает головные боли, успокаивает, не повышает артериальное давление, полезен при вегетососудистой дистонии, астеническом синдроме, его очень хорошо употреблять людям преклонного возраста.

### Полезные вещества, содержащиеся в иван-чае:

- флавоноиды, включая кверцетин и кемферол, оказывают спазмолитическое, мочегонное и желчегонное действие;
- дубильные вещества пирогалловой группы (до 20%) обладают вяжущим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием;
- малые дозы алкалоидов способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения;
- хлорофилл – зеленый пигмент растений, который поглощает световую энергию и стимулирует заживление ран, улучшает обмен веществ;
- пектин способствует увеличению срока хранения чая;
- в листьях иван-чая присутствуют витамины, очень много каротина, то есть

провитамина А, а также витамина С, до 200-400 мг – это в 3 раза больше, чем, например, в апельсинах.

### Дикоросы Горного Алтая

Иван-чай вновь вернулся на свою историческую родину благодаря «Роднику здоровья». Только лучшие растения, выросшие в экологически чистом районе России – Горном Алтае, собранные вручную и обработанные по старинной русской технологии, вошли в линейку полезных чаев «Дикоросы Горного Алтая».

Линейка насчитывает 12 чаев направленного действия на основе иван-чая. В каждом чае содержится уникальный набор лекарственных трав, созревших на зеленых лугах Горного Алтая. Например, фиточай для похудения содержит листья брусники, траву боровой матки, кору крушины, корни алтея, траву солянки холмовой и листья бадана толстолистного.

Чай «Дикоросы Горного Алтая» можно пить постоянно, это отличные напитки на каждый день, которые дарят хорошее самочувствие, энергию, бодрость и приподнятое настроение!

Подготовила Екатерина КОСТЫЛЕВА





## Возрождаем традиции русского чаепития!

Ни одно чаепитие у наших предков не обходилось без заваривания иван-чая – исконно русской травы, обладающей чудодейственной силой.

Иван-чай – основа новой линии травяных чаев от программы «Родник здоровья». Только лучшие растения, выросшие в экологически чистом районе России – Горном Алтае, собранные вручную и обработанные по старинной русской технологии, вошли в линейку из 12 чаев «Дикоросы Горного Алтая».

