

ИЗ КНИГИ:

Вот как характеризует иван-чай в книге 1801 года «Санкт-Петербургская флора» профессор Соболевский: «В аптеках не употребляется, но трава его имеет вкус немного острый и силу сжимательную, корень — разводительную и смягчительную и может быть употреблен для наружных разводительных припарок. Коренья его ползучие белые, можно варить, и воду сливши кушать с маслом, уксусом и солью, вместо спаржи с великой приятностью».

Иван-чай — один из лучших медоносов. Специалисты подсчитали, что только с одного гектара кипрейных угодий пчелы могут запасти до тысячи килограммов меда. А по утверждениям знатоков, кипрейный мед обладает прекрасными органолептическими качествами — он очень сладкий и, когда свежий, самый прозрачный. Кроме нектара, пчелы берут с цветков иван-чая и пергу.

Настой из высушенных листьев кипрея — традиционный русский напиток, который повсеместно готовился уже в XII столетии. Некоторые источники повествуют, что этот чай упоминается в старинных рукописях XII века в связи именем Александра Невского.

Согласно преданию, легендарный полководец, разгромив немецких крестоносцев в Копорской крепости, отведал этот напиток у монахов местного скита. И подарил чай князю крепкий восстанавливающий сон, после которого тот почувствовал себя полным сил. А потому будто бы и повелел он местным

жителям этот промысел развивать. Не исключено, что это лишь красивая легенда, но ведь и в легенды входят лишь примечательные события, пусть и в приукрашенном виде. Так или иначе, но на Руси всегда считалось, что копорский чай может предупредить или вылечить 90% всех известных в то время заболеваний.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ПРОСВЕТЛЯЮЩИЙ УМ И ПОДНИМАЮЩИЙ ДУХ	6
Глава 2. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ	19
Выращивание иван-чая	23
Глава 3. ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИВАН-ЧАЙ	27
Копорский чай	34
Глава 4. ИВАН-ЧАЙ В МЕДИЦИНЕ	41
В каких случаях применяют иван-чай.....	45
Иван-чай и радиоактивное загрязнение	47
Противопоказания к лечебному применению иван-чая	49
Глава 5. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИВАН-ЧАЯ	50
Глава 6. ИВАН-ЧАЙ В КУЛИНАРИИ	62
Глава 7. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ	73
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	125
РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА	132
ЛИТЕРАТУРА	155