

Вплоть до начала XX века чай, который производили в местечке Копорье под Санкт-Петербургом, любили попить не только жители Российской империи, но и в Европе, и в Китае. Отсюда, кстати, и название этого чая – «копорский», а за рубежом его называли «Русский чай».

Только вот когда этот чай пробивал себе дорогу на импорт, унижали его нещадно. В XIX веке пренебрежительно называли «копорка». А связано это было с тем, что нечестные на руку продавцы китайского черного чая примешивали к нему иван-чай. Доходило до того, что в мешочках «настоящего черного чая прямиком из Китая» большая часть была заменена копорским. Кяхтинская чайная компания подавала даже просьбу Александру II, чтобы он запретил выращивание, сбор и изготовление «копорки». А англичане в начале XX века обвинили русских изготовителей копорского чая в том, что они применяют вредную белую глину.

Из-за разразившегося в Европе скандала объемы импорта копорского чая сильно упали. Поскольку Ост-Индская компания была весомым игроком и имела свои интересы в продаже своего индийского чая, такой скандал был им на руку. Окончательно экспансия «копорки» прекратилась после революции, когда промышленное выращивание иван-чая с последующим изготовлением напитка полностью прекратилось.

Некоторое возрождение, хотя и ненадолго, произошло во времена Великой Отечественной войны, когда для поддержания сил солдат и простых жителей Ленинграда по Дороге жизни начали поставлять ферментированный иван-чай.

Но настоящее возвращение на рынок этот напиток

## КОПОРСКИЙ ЧАЙ



*Если бы я решил перечислить все народные названия этого растения, то это заняло бы половину всей статьи: настолько сильно любили его на Руси. А все из-за прекрасного сочетания полезных свойств и непритязательности при выращивании. Да что там, это самый настоящий сорняк, причем очень агрессивный.*

начал только в 90-е годы XX века. Сейчас наблюдается небывалый подъем популярности иван-чая. В России созданы предприятия, занимающиеся всем циклом производства – от выращивания до ферментирования и фасовки. Российские ученые проводят разнообразные исследования на предмет использования этого растения в медицине. Но даже если иван-чай так и не войдет в список Государственной фармакопеи РФ, приятный вкус этого исконно русского напитка всегда поднимет вам настроение.

В листьях и корнях иван-чая – большое количество дубильных веществ (до 20%) и слизи (до 15%), а также флавоноидов, алкалоидов и пектинов. По содержанию витамина С иван-чай обгоняет лимон и апельсин (до 338 мг). Также содержатся органические кислоты и различные микроэлементы (железо, марганец, бор и медь).

Листья иван-чая благодаря содержанию слизи и танинов обладают противовоспалительным, вяжущим, обволакивающим и ранозаживляющим свойствами. Листья иван-чая,

в противовес «китайскому чаю», также обладают седативным, противосудорожным и болеутоляющим свойствами.

### ПРИМЕНЕНИЕ

Я не буду описывать способ изготовления копорского чая, тем более что процесс ферментирования приводит к потере многих полезных свойств. Поэтому имейте в виду, что в лечебных целях нужно применять не ферментированный иван-чай. Длительный прием чая как поддерживающего средства полезен при анемиях железodefицитного типа, гастритах с высокой кислотностью, язве (не в фазе обострения), колитах, энтероколите, желчнокаменной болезни, холецистите, гепатитах, циррозе печени, панкреатите, гипертонии, болезнях почек и мочевого пузыря, органов дыхания, кожи, мочеполовой системы у женщин и мужчин.

**Настой из травы.** 1 ст. ложку измельченных, высушенных листьев иван-чая залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать 2 раза в сутки. Курс лечения – 1 месяц, с перерывом в 1,5 месяца.

**Отвар из травы.** 2 ст. ложки сухого сырья иван-чая залить 1 стаканом кипятка. Варить в течение 15 минут на слабом огне. Снять с огня, настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, но не более 3 раз в день.

**Чай.** В профилактических целях можно применять иван-чай с минимальной экстракцией. Для этого на 1 чашку кипятка взять 1 ч. ложку (можно брать до 3 ст. ложек, для увеличения эффекта) сухого сырья, заварить так же, как вы завариваете обычный чай в чашке.

Иван-чай – источник молодости и красоты. Его можно использовать вместо тоника при умывании для повышения упругости или бальзама-ополаскивателя для волос. Он настолько полезен, что может предупредить выпадение волос, а еще с его помощью удастся отсрочить момент появления седины.

### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Запрещено применять иван-чай для лечения детей до 6 лет, а также женщин во время беременности и лактации. Аккуратно – при индивидуальной непереносимости и аллергиях. При наличии тромбозов и тромбофлебитов, а также в случае увеличенного уровня свертываемости крови обязательно проконсультируйтесь с врачом. При длительном непрерывном применении (больше 1 месяца) возможны сбои в ЖКТ и печени, аллергические реакции.

**Алексей ФИЛИН,**  
научный сотрудник Ботанического сада МГУ  
«Аптекарский огород»,  
кандидат биологических наук.

Фото: Татьяна Белова /  
Фотобанк Лори.