**Кипрей узколистный**

**(иван-чай, хаменериум узколистный)**

Chamaenerium angustifolium (L.) Scop.



Иван-чай иногда называют капорским чаем. Это название он заслужил в дореволюционное время, поскольку в селе Капорье Петербургской губернии из него готовили капорский чай. Заготовляли листья кипрея для подделки китайского чая. Капорский чай отличается тонким ароматом, своеобразным вкусом и обладает целебными свойствами.

В некоторых местностях иван-чай называют пуховиком, так как у кипрея семена имеют хохолок из длинных белых волосков. Когда плоды-коробочки раскрываются, над зарослями иван-чая носится пух. Семена с пухом можно использовать для набивки подушек.

Кипрей узколистный — корнеотпрысковый травянистый многолетник с прямостоячим простым или маловетвистым цилиндрическим голым стеблем высотой 50—150 см. Корневище толстое, ползучее. Листья очередные, ланцетные длиной 5—12 см, шириной 0,7—2 см, почти цельнокрайные, сидячие или на очень коротких черешках, сверху темно-зеленые, голые, снизу — сизовато-зеленые, матовые, с хорошо заметным жилкованием. Цветки собраны в длинную (10—45 см) конечную кисть. Венчик крупный, пурпурово-розовый, до 3 см в диаметре, с 4—5 обратнояйцевидными лепестками, при основании суженными в ноготок; чашечка глубоко-четырехраздельная, тычинок 8. Плод — стручковидная короткоопушенная коробочка, длиной до 9 см, раскрывающаяся на 4 части. Семена продолговатоовальные, многочисленные, с хохолком из длинных белых волосиков. Цветет в июне — июле.

Растет в лесах и среди кустарников, особенно обилен на просеках, на лесных полянах, пустырях и высохших торфяных болотах, на вырубках и пожарищах, на насыпях вдоль дорог и по лесным опушкам. Встречается по всей России, Беларуси, на Украине, в Сибири, на Дальнем Востоке.

В качестве сырья используют листья. Их собирают в период цветения, сушат в тени, на чердаках с хорошей вентиляцией.

Листья содержат до 10% таннинов пирогалловой группы, алкалоиды (около 0,1%), слизь (до 15%), витамин С (от 100 до 400 мг на 100 г сырой массы), сахара, пектин, дубильные вещества (до 10% и более), фитостерины (ситостерин).

В корнях растения таннин отсутствует и меньше содержится слизи.

Препараты кипрея (настойка, чай, настои, отвары) обладают успокаивающим (седативным), противосудорожным, противовоспалительным (особенно при язвенной болезни), болеутоляющим (при воспалении слизистых оболочек), обволакивающим действием.

На протяжении столетий препараты из кипрея применяются при гастрите с повышенной кислотностью, коликах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чай или капсулы кипрея могут избавить от необходимости операции по поводу аденомы предстательной железы, увеличение простаты замедляется или совсем прекращается. Водный или спиртовый экстракт кипрея препятствует воспалительному процессу и оказывает целебное действие при острых и хронических заболеваниях простаты, аденоме, воспалении мочеточников и хроническом воспалении мочевого пузыря, а также в качестве поддерживающей, абсолютно безвредной терапии после операции на предстательной железе.

Ученые Московской медицинской академии установили, что экстракт иван-чая оказывает противоопухолевое действие.

В народной медицине настой травы принимают при головных болях, бессоннице, воспалениях уха, горла, носа, как кровоостанавливающее и обволакивающее, при запоре.

Порошком сухой травы присыпают раны, обмороженные места. Свежие измельченные листья прикладывают к ранам для быстрого их заживления.

В быту с лечебной целью используют верхушки и верхушечные листья. После сбора их измельчают, мнут (скручивают в трубочки) и помещают в целлофановый мешок для ферментации. Цельные листья кипрея обладают значительно меньшей противовоспалительной активностью, в то время как у измельченных листьев она выше. Такое явление наблюдается в связи с комбинированным действием таннинов и слизи.

Высушенные в тени листья кипрея мелко режут, заливают кипятком из расчета 10 г сырья на 200 мл, настаивают 45 мин, процеживают и принимают по 1/3 стакана перед едой 3—4 раза в день.

Иван-чай эффективно используется в фитокосметике.

Настой листьев иван-чая (3 столовые ложки на стакан кипятка) в охлажденном виде используют в виде фитоаппликаций при солнечном дерматите, розовых угрях, роже и других острых воспалительных процессах. Процедуру проводят в течение 1—2 ч в день, каждые 10—15 мин смачивая салфетку настоем.

Настой цветков (столовая ложка на стакан кипятка) рекомендуется для паровой ванны, применяемой перед косметическим массажем. Процедура длится 10 мин ежедневно или через день. На курс достаточно 5—7 процедур.

Настойка верхушек растения на водке применяется в качестве основного лечебного компонента для приготовления противовоспалительной тонизирующей маски. Для этого 10 мл настойки, соль “Экстра” на кончике ножа и толокно смешивают до образования консистенции жидкой сметаны. Маску наносят на чистую кожу на 10—15 мин через день или ежедневно.

Корни, корневища и листья иван-чая съедобны. Корневища сладкие, их можно есть и сырыми, и вареными. Из листьев и побегов весной готовят витаминный салат. На Кавказе из корневищ делают муку и пекут лепешки. Это выдающийся медонос. В семенах иван-чая содержится до 45% пищевого масла.