

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт



ЦЕЛЕБНЫЙ ИВАН-ЧАЙ



МОСКВА
2021

УДК 615.322
ББК 53.52
Д18

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебный иван-чай / Н. И. Даников. — Москва :
Эксмо, 2021. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-699-91779-2

Первые упоминания о традиционном иван-чае как бо-
гатырском напитке встречаются в новгородских летописях
XIII века.

Сегодня иван-чай применяют при борьбе с онкологиче-
скими заболеваниями, он также благотворно влияет на рабо-
ту желудочно-кишечного тракта и всего организма, оказывает
успокаивающее воздействие при неврозах, бессоннице и голов-
ной боли, обладает антиоксидантными свойствами и очищает
организм.

Пейте наше русское чудо и будьте здоровы!

УДК 615.322
ББК 53.52

ISBN 978-5-699-91779-2

© Даников Н.И., текст, 2016
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Содержание

ОТ АВТОРА	11
РАЗНОВИДНОСТИ ЦЕЛЕБНОГО ИВАН-ЧАЯ	12
ИВАН-ЧАЙ — КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ	19
Витамин А	19
Витамин Е	20
Витамин К	21
Витамин Д	23
Витамин F	24
Витамин В ₁	25
Витамин В ₂ — «источник жизни»	26
Витамин В ₃	27
Витамин В ₄	28
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	29
Витамин В ₆ (пиридоксин)	30
Витамин В ₉ (фолиевая кислота)	30
Витамин U (S-метилметионин)	32
Витамин С (аскорбиновая кислота)	33
Витамин Т	34
МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ИВАН-ЧАЯ	35
Железо	35
Калий	37
Кальций	38
Кремний	39
Магний	40
Марганец	41
Медь	42
Натрий	43

Никель	44
Селен	44
Стронций	46
Фосфор	46
Фтор	46
Хлор	47
Хром	47
Цинк	48
ДРУГИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	49
ПЕРЕЧЕНЬ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ	
ИВАН-ЧАЯ	50
ОБЩИЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ИВАН-ЧАЯ	53
ВИДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИВАН-ЧАЯ	56
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ	
ИВАН-ЧАЯ	57
ДОМАШНИЙ ТРАВНИК	
Авитаминоз	58
Болезни поджелудочной железы	61
<i>Панкреатит</i>	61
<i>Спленит, воспаление селезенки</i>	63
Болезни щитовидной железы	64
<i>Базедова болезнь, экзофтальмический зоб</i>	64
<i>Гипотиреоз (пониженная функция щитовидной железы)</i>	64
Болезни эндокринной системы	65
<i>Ожирение</i>	65
<i>Сахарный диабет</i>	66
Кожные болезни	67
<i>Аллергические заболевания кожи</i>	67
<i>Нейродермит</i>	69
<i>Дерматит</i>	69
<i>Экзема</i>	70
<i>Кожный зуд</i>	71
<i>Крапивница</i>	71
<i>Лимфаденит</i>	72
<i>Гнойничковые заболевания кожи. Фурункулез</i>	73
<i>Пузырьковый лишай (простой герпес)</i>	73

<i>Диатез</i>	74
<i>Псориаз (чешуйчатый лишай)</i>	75
<i>Витилиго</i>	76
<i>Обыкновенные угри</i>	76
<i>Прыщи</i>	77
<i>Рожа</i>	77
<i>Веснушки</i>	77
<i>Бородавки</i>	78
<i>Мозоли</i>	78
Кровоочистительные средства	79
Раны, ушибы, язвы, воспаления	82
<i>Воспаление кожи — стрептодермия, гнойные раны и язвы</i>	82
<i>Ожоги</i>	82
<i>Раны</i>	83
<i>Трофические язвы и длительно незаживающие раны</i>	83
<i>Ушибы и кровоподтеки</i>	84
Невриты	85
<i>Боли в области малого таза</i>	85
<i>Боли в поясничной области</i>	86
<i>Боли в сердце</i>	86
<i>Боли в спине</i>	87
<i>Боль в суставах</i>	87
<i>Боли в ногах, судороги</i>	88
<i>Головная боль</i>	88
<i>Головокружение</i>	89
<i>Миалгия, боли в мышцах</i>	90
<i>Мигрень</i>	90
<i>Невралгия тройничного нерва</i>	90
<i>Остеопороз, пористость костей</i>	91
<i>Остеохондроз</i>	91
<i>Подагра</i>	91
<i>Полиартрит</i>	92
<i>Паралич конечностей</i>	93
<i>Радикулит</i>	93
<i>Ревматизм</i>	94
<i>Судорога икроножных мышц</i>	95
<i>Шум в ушах, голове</i>	95

Болезни почек и мочевыводящих путей	96
Альбуминурия, белок в моче	96
Боль в почках	96
Асцит, водянка брюшной полости	98
Болезненное мочеиспускание. Задержка мочи	99
Боль в мочевом пузыре	100
Водянка	101
Гематурия	101
Недержание мочи, частые мочеиспускания, раздражение мочевого пузыря	102
Нефрит	103
Нефросклероз	105
Отеки почечного происхождения	106
Папиллома мочевого пузыря	107
Пиелит	107
Пиелонефрит	108
Почечнокаменная и мочекаменная болезни	110
Цистит	114
Уретрит	116
Энурез (ночное недержание мочи)	116
Мочегонные средства	118
Общеукрепляющая терапия болезней почек	119
Женские заболевания	121
Угрожающий аборт	121
Аднексит, воспаление придатков матки	122
Аменорея, отсутствие менструаций	123
Аноргазмия, фригидность, половая холодность женщины	123
Бели (белые выделения из влагалища)	124
Бесплодие женское	125
Вагинит, кольпит, воспаление влагалища	126
Выпадение матки	127
Дисменорея, болезненные менструации	127
Застой молока в молочной железе	129
Климактерический синдром	129
Мастит, воспаление молочной железы	130
Мастопатия	131
Маточные кровотечения	131
Очистка матки от послеродовых выделений	132

<i>Метрит, воспаление матки</i>	133
<i>Метроррагия, маточное кровотечение</i>	133
<i>Меноррагия, чрезмерно обильная менструация</i>	134
<i>Менструации задержка</i>	135
<i>Миома, фибромиома</i>	136
<i>Оофорит, воспаление яичника</i>	137
<i>Опущение матки</i>	138
<i>Рак молочной железы</i>	138
<i>Рак яичника</i>	138
<i>Фиброма матки, доброкачественная опухоль матки</i>	139
Мужские заболевания	139
<i>Аденома предстательной железы</i>	139
<i>Атония предстательной железы на фоне хронического простатита</i>	143
<i>Бесплодие у мужчин</i>	144
<i>Гипертрофия предстательной железы</i>	145
<i>Дизурия (болезненное мочеиспускание, задержка мочи)</i>	146
<i>Импотенция, половая слабость, мужское бессилие</i>	147
<i>Импотенция с неясной этиологией</i>	148
<i>Импотенция на фоне психопатии астенического характера</i>	149
<i>Импотенция вследствие умственного переутомления</i>	149
<i>Импотенция, связанная с нарушением механизмов нервной регуляции</i>	150
<i>Импотенция, связанная с нарушениями функции гипофиза и надпочечников</i>	150
<i>Половая слабость из-за умственного переутомления</i>	151
<i>Простатит</i>	151
<i>Рак предстательной железы</i>	153
<i>Сатириазис</i>	154
<i>Отсутствие или снижение адекватных эрекций</i>	154
<i>Эрекция болезненная</i>	155
<i>Эякуляция преждевременная (раннее семяизвержение)</i>	156
Болезни желудка и кишечника	157
<i>Боли, спазмы и тяжесть в желудке, отсутствие аппетита, отрыжка и изжога</i>	157
<i>Гастриты с пониженной кислотностью</i>	158
<i>Гельминты</i>	158

<i>Геморрой</i>	161
<i>Гиперацидный гастрит, повышенная кислотность желудочного сока</i>	163
<i>Дисбактериоз</i>	163
<i>Диспепсия (несварение)</i>	164
<i>Доброкачественная опухоль печени</i>	164
<i>Запоры</i>	164
<i>Изжога</i>	168
<i>Колиты</i>	169
<i>Метеоризм, пучение</i>	170
<i>Невроз желудка</i>	171
<i>Неприятный запах изо рта</i>	172
<i>Опущение желудка</i>	172
<i>Понос</i>	172
<i>Тошнота, рвота</i>	174
<i>Язва желудка и двенадцатиперстной кишки</i>	175
Болезни печени и желчевыводящих путей	176
<i>Болезнь Боткина</i>	176
<i>Болезни желчного пузыря</i>	178
Болезни сердечно-сосудистой системы	180
<i>Атеросклероз</i>	180
<i>Гипертония</i>	180
<i>Варикозное расширение вен</i>	181
Анемия. Изменение состава крови	183
Болезни органов дыхания	183
<i>Абсцесс легкого</i>	184
<i>Бронхиальная астма</i>	185
<i>Бронхит</i>	187
<i>Гайморит, воспаление гайморовой пазухи</i>	189
<i>Горла воспаление (воспаление гортани)</i>	190
<i>Грипп</i>	190
<i>Кашель</i>	192
<i>Коклюш</i>	194
<i>Ларингит, воспаление гортани</i>	194
<i>Насморк</i>	195
<i>Одышка</i>	199
<i>Плеврит, воспаление плевры</i>	200

<i>Пневмония, воспаление легких</i>	200
<i>Простуда. Острая респираторная вирусная инфекция</i>	202
<i>Рак горла</i>	205
<i>Тонзиллит (воспаление миндалевидных желез)</i>	206
<i>Туберкулез легких</i>	206
<i>Фарингит, воспаление глотки</i>	207
<i>Эмфизема легких</i>	208
Бессонница	209
Заболевания глаз	211
<i>Конъюнктивит</i>	211
<i>Глаукома, перерождение сетчатки, роговицы, помутнение стекловидного тела</i>	212
<i>Ячмень</i>	212
Аллергия	213
Чистка организма	215
ИВАН-ЧАЙ В ГЕРОНТОЛОГИИ	216
Профилактика старения	218
Старческая слабость	220
Астения, дистрофия, сильная слабость, истощение	220
Укрепление организма после тяжелой болезни	221
<i>Средства для восстановления сил</i>	222
СЕДАТИВНЫЙ ЭФФЕКТ ИВАН-ЧАЯ	223
<i>Депрессия</i>	225
<i>Синдром хронической усталости</i>	226
<i>Неврозы</i>	228
ИВАН-ЧАЙ В КОСМЕТИКЕ	229
<i>Уход за кожей</i>	229
<i>Уход за полостью рта</i>	231
<i>Уход за волосами</i>	232
<i>Уход за ногами</i>	233
КИПРЕЙНОЕ МАСЛО (ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, НАСТОЯННОЕ НА СВЕЖИХ ЦВЕТКАХ ИВАН-ЧАЯ)	233
<i>Полезные свойства кипрейного масла</i>	234
<i>Как принимать кипрейное масло</i>	235
<i>Хранение кипрейного масла</i>	235
<i>Вред кипрейного масла</i>	235

Лечебно-профилактические свойства кипрейного масла	236
<i>Кипрейное масло для похудения</i>	236
<i>Кипрейное масло для лечения кожных покровов</i>	236
<i>Польза кипрейного масла для мочевыделительной системы</i> . .	236
<i>Кипрейное масло для укрепления зрения</i>	236
<i>Польза кипрейного масла для пищеварительной системы</i>	236
<i>Кипрейное масло для улучшения работы</i> <i>сердечно-сосудистой системы</i>	237
<i>Кипрейное масло для оздоровления мужской половой</i> <i>сферы и улучшения работы выделительной системы</i>	238
<i>Польза кипрейного масла для женского здоровья</i> <i>и репродуктивной функции</i>	239
<i>Кипрейное масло как противовоспалительное</i> <i>и седативное средство</i>	240
<i>Целебные рецепты на основе кипрейного масла</i> <i>при различных заболеваниях</i>	240
<i>Кипрейное масло для сердечно-сосудистой системы</i>	249
<i>Кипрейное масло для укрепления иммунитета</i>	252
<i>Кипрейное масло для суставов</i>	253
<i>Кипрейное масло при лечении простуды и заболеваний</i> <i>дыхательных путей</i>	255
РАЗНОВИДНОСТИ ИВАН-ЧАЯ	258
<i>Иван-чай с листьями смородины</i>	258
<i>Иван-чай с Melissa</i>	259
<i>Иван-чай с листьями вишни</i>	259
<i>Иван-чай с листьями малины</i>	259
<i>Русский чай, копорский чай</i>	259
<i>Гранулированный иван-чай</i>	260
<i>Ароматизированный иван-чай</i>	260
ИВАН-ЧАЙ В КУЛИНАРИИ	262
Иван-чай и медотерапия	265
<i>Кипрейный мед</i>	265
<i>Терапия кипрейным медом</i>	267
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	284

От автора

Иван-чай (научное название – кипрей узколистый) известен с древних времен. Первые упоминания о целебных свойствах иван-чая встречаются уже в 12 столетии.

С тех пор уже многие века иван-чай используют в народной медицине в качестве эффективного лекарственного средства. Он обладает приятным немного терпким вкусом с душистым цветочно-травяным ароматом и содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Он обладает противовоспалительным, успокаивающим, болеутоляющим, заживляющим, обволакивающим и противосудорожным свойствами.

Иван-чай широко применяют при лечении различных заболеваний, он благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта и всего организма, оказывает успокаивающее воздействие при неврозах, бессоннице и головной боли, обладает антиоксидантными свойствами и очищает организм.

Медикаменты на основе иван-чая действуют на организм человека мягко, в отличие от синтетических лекарственных препаратов, хорошо переносятся, крайне редко вызывают аллергические реакции, а также не накапливаются в организме. Это целебное растение принимают в качестве отваров, настоев, заваривают как чай, употребляют в пищу, а также наносят в качестве маски на кожу, тем самым улучшая и омолаживая ее.

В книге, которую я предлагаю читателю, изложен богатый опыт современной и древней народной медицины, приведены самые действенные рецепты для лечения и профилактики множества заболеваний, даны новейшие научные данные по применению иван-чая в лечебных целях.

Разновидности целебного иван-чая

Иван-чай — род многолетних растений семейства Кипрейные. Всего известно более 50 видов иван-чая, из них в России широко распространены 17 видов.

Кипрей альпийский, или кипрей анагаллисолистный (*E. alpinum* или *E. anagallidifolium*). Высота — 3–15 см. Корневище нитевидное. Стебли многочисленные, неветвистые, гладкие. Листья супротивные, голые, с цельным краем. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей белоцветковый (*E. lactiflorum*). Травянистое растение, вегетативный малолетник с тонким корневищем и простыми, реже разветвленными, одиночными или немногочисленными прямыми, неравномерно опушенными стеблями. Распространен преимущественно в Мурманской области, Европейской части России, на Урале. Цветет в июле — августе. Плодоношение в августе — начале сентября.

Кипрей Биллардиери (*E. billardieranum*). Многолетник. Высота — до 50 см. Листья расположены супротивно. Край листа пильчатый. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей болотный (*E. palustre*). Многолетнее травянистое растение семейства кипрейных. Одиночный прямостоячий стебель цилиндрической формы, в верхней части покрыт волосками. В длину стебель кипрея болотного может достигать 80 см. Листья короткочерешковые (сидячие), супротивные, цельнокрайние, их длина составляет 2–9 см. Мелкие цветы растения расположены на концах стебля и образуют небольшую кисть. Лепестки окрашены

в розовый или в белый оттенок. Плод — коротко опушенная коробочка 4—8 см в длину. Семена мелкие, веретеновидной формы. Цветет кипрей болотный с июля по сентябрь включительно, плодоносит с июля.

Кипрей волосистый, мохнатый, шерстистый (E. hirsutum). Многолетник, вымахивающий до полутора и выше метров в высоту, обильно кустящийся. Корневище толстое, ежегодно дающее к осени новые длинные, мясистые, усыпанные чешуями побеги. Стебель цилиндрической формы, прямостоячий, сильно разветвленный, густо покрыт длинными тонкими, горизонтально отстоящими железками-волосками.

Кипрей гладчайший (E. glaberrimum). Родина — Северная Америка. Высота — от 10 до 90 см. Стебли растут пучками либо образуют плотный ковер. Окраска листьев сине-зеленая. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая, красная или белая. Цветет с июня по август.

Кипрей глаберримум (E. glaberrimum). Родина — горные массивы Северной Америки. Высота — от 10 до 90 см. Стебли растут пучками или ковром. Окраска листьев сине-зеленая, форма листа дуговидная, листья расположены попарно. Окраска цветков красная, розовая или белая. Цветет в июне — августе.

Кипрей горноальпийский Oenotheraceae — кипрейные Epilobium alpestre (Jacq.) Krocker. Многолетнее травянистое растение высотой до 70 см, с коротким корневищем и подземными побегами. Стебель толстый. Цветки вырастают в пазухах листьев, бутоны заостренные (венчик 8—15 мм длиной), от розового до красно-фиолетового цвета. Цветет с середины июля до конца сентября.

Кипрей горный (E. montanum). Многолетнее травянистое растение, высота — около одного метра. Стебель одиночный и прямостоячий, может быть как ветвистым, так и простым. Листья окрашены в темно-зеленые тона, по форме яйцевидно-ланцетные. Цветки кипрея горного находятся на верхушках стебля в пазухах верхних листьев, лепестки окрашены в розовые тона, семена по окрасу либо бурые, либо серые. Цветение кипрея горного приходится на период с июня по сентябрь.

Кипрей даурский (*E. dahuricum*). Травянистое растение, вегетативный малолетник с толстым коротким корнем и голым стеблем, достигающим в высоту 10—20 см. Листья, за исключением нижних, очередные, линейные, цельнокрайные, 7—27 мм длиной, 1,2—2,5 мм шириной, без выраженного черешка. Цветки мелкие (от 2,5 до 5 мм дл.), в малоцветковом соцветии или одиночные, белые или изредка розовые. Семена светлые, узколанцетно-линейные, с хорошо развитым полупрозрачным гребешком.

Кипрей Додона, розмариноволистный (*Epilobium dodonaei* Vill). Многолетние травянистые растения или полукустарники, образующие разрастающиеся кусты 0,5—1,2 м высоты, дающие обильную корневую поросль. Цветет в июле — сентябре, около 2 месяцев. Данный вид иван-чая морозостоек до минус 23 °С. В культуре с 1775 года. Высокодекоративен. Распространен в Центральной и Южной Европе, на Балканах до Кавказа, произрастает в горах до 2500 м.

Кипрей железистостебельный (лат. *Epilobium adenocaulon*) — вид рода Кипрей (*Epilobium*) семейства Кипрейные (*Onagraceae*). Многолетнее травянистое растение с простым или разветвленным от основания прямостоячим стеблем от 20 до 60 см высотой. Листья от 3 до 7 см длиной и от 0,5 до 2 см шириной, с заостренным концом, нижние — продолговато-яйцевидные, средние — узкояйцевидные, верхние — ланцетные. Цветки мелкие, 5—5,5 мм длиной.

В настоящее время распространился почти по всей европейской части России, а также по югу Сибири.

Кипрей железистый (*E. glandulosum*). Высота — 30—90 см. Цветки мелкие. Окраска цветков бледно-розовая. Завязи и плоды покрыты железистыми волосками. Цветет в июне — августе.

Кипрей жесткий (*E. rigidum*). Родина — горные массивы Северной Америки. Редкий вид. Высота — до 40 см. Стебли прямостоячие. Окраска цветков ярко-розовая. Цветет в августе.

Кипрей мелкоцветковый (*E. parviflorum*). Многолетнее травянистое растение. Стебли высотой 15—60 см (до 120 см). Цветки бледно-розовые, 1,5 см. Плоды — тон-

кие коробочки с многочисленными яйцевидными семенами. Цветет в июне — июле.

Кипрей мелкосердцевидный (*E. obcordatum*). Родина — горные массивы Северной Америки. Высота — до 10 см. Стебли образуют плотный ковер. Окраска листьев серозеленая. Окраска цветков розовая.

Кипрей пучковато-ветвистый (*Epilobium fastigiatum Nakai*). Семейство (лат.): *Onagraceae*. Семейство (рус.): **Кипрейные**. Стебли 30–60 см высотой. Листья 2–6 см в длину, 5–15(20) мм в ширину. Цветки мелкие, 3–5,5 мм дл., цветочные почки яйцевидные. Лепестки светло-розовые. Обитают преимущественно на мокрых солонцах, сырых солонцеватых, полевицевых, злаковых лугах, по берегам озер, на галечниках, осоковых болотах, в тополево-лиственничных долинных лесах, а также в административных районах Сибири и Дальнего Востока, в том числе в Монголии.

Кипрей седой (*E. canum*). Листопадный полукустарник. Высота — до 60 см, диаметр куста — до 45 см. Листья серо-войлочные. Окраска цветков ярко-алая.

Кипрей сизый (*E. cinereum*). Родина — Австралия. Многолетник. Высота — до 30 см. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей темный (*E. obscurum*). Многолетник. Высота — 25–80 см. Окраска листков темно-зеленая. Цветки мелкие. Окраска цветков розовая.

Кипрей уральский (*E. uralense*). Травянистый многолетник. Корневище укороченное. Стебли красноватые, угловатые, густооблиственные, 10–25 см высотой. Листья сизовато-зеленые, толстоватые, яйцевидно-эллиптические, 1,5–3,5 см длиной. Лепестки пурпурные, слегка выемчатые, в 2 раза длиннее чашечки. Встречается от Полярного до Южного Урала.

Кипрей холмовой (*Epilobium collinum* C. C. Gmel). Многолетнее растение. Цветки длиной до 6 мм, бледно-розовые, редко белые. Листья длиной 1–3 см, толстоватые, серо-зеленые. Высота: до 50 см, со стеблем, опушенным мелкими серповидными прижатыми волосками (особенно вверх); при цветении поникающим. С толстым