

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приморская средняя школа имени Героя Советского союза М.А. Юшкова»  
Балахтинского района Красноярского края

## Травяные чаи моего поселка

Выполнила: Муратова Кира Руслановна,  
ученица 7 «А» класса.

Руководитель: Романиди Ольга Васильевна,  
учитель информатики.

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Как правильно заваривать травяной чай</b> .....	11
<b>Традиции чаепития в Сибири. Почему сибиряки пили чай с полотенцем</b> .....	12
<b>Практическая часть</b> .....	13
<b>Вывод</b> .....	16
<b>Список источников</b> .....	17
<b>Приложение №1</b> .....	18
<b>Приложение №2</b> .....	19

Я живу в прекрасном месте на берегу Красноярского моря – в Приморске! Наш поселок окружают замечательнейшие виды природы! А какое летом разнотравье, каков аромат душистых трав. Как-то, находясь на полянке, я уловила знакомый запах и начала мысленно перебирать в голове, где я его слышала?! Вспомнила, это нас угощала моя бабушка вкуснейшим чаем, заваренным из ее тряпичных мешочков. Мне стало интересно, как выглядит эта травка, из каких трав, растущих в нашей местности, можно вообще пить чай, какими свойствами обладают эти травы, как влияют на здоровье человека, и многие ли жители знают о целебных свойствах трав, живущих с нами.

**Цель работы:** исследование свойств травяных чаев (пользы травяных чаев, пользы чая из луговых трав, растущих вокруг нашего поселка) и информирование школьников, жителей поселка о пользе травяных чаев через буклет.

**Задачи:**

- определить травы, которые можно употреблять в виде чая;
- изучить целебные свойства трав, произрастающих на нашей территории;
- изучить, как правильно заваривать травяной чай;
- разработать буклет о пользе травяного чая.

**Методика исследований:** сбор, анкетирование, обобщение и систематизация

**Источники:** энциклопедии, люди, интернет

**Гипотеза:** травяной чай приносит пользу, когда знаешь о его свойствах. Улучшает ли такой чай здоровье и насколько он популярен в Сибири.

**Проблемы:** мало кто из школьников знает, насколько полезен травяной чай и какими он обладает полезными (лекарственными) свойствами.

**Актуальность:** Эту тему для своей исследовательской работы считаю актуальной, так как в Сибири произрастает большое количество лекарственных трав, которые можно употреблять как чай или как добавку к чаю, что может быть дополнительным путем выздоровления от какой-либо болезни.

Во-вторых, в связи с длительным сезоном простуд в осенний-зимний-весенний период многие люди страдают различными заболеваниями, а травяной чай дает им возможность укрепить иммунитет.

В-третьих, в Сибири с древнейших времен крепкий, горячий чай с ароматами трав считается лучшим напитком для согревания после мороза. За чашечкой вкусного, ароматного чая объединяются семьи, друзья и гости.

## **Введение**

Я живу в прекрасном месте на берегу Красноярского моря – в Приморске! Наш поселок окружают замечательнейшие виды природы! А какое летом разнотравье, каков аромат душистых трав. Как-то, находясь на полянке, я уловила знакомый запах и начала мысленно перебирать в голове, где я его слышала?! Вспомнила, это нас угощала моя бабушка вкуснейшим чаем, заваренным из ее тряпичных мешочков. Мне стало интересно, как выглядит эта травка, из каких трав, растущих в нашей местности, можно вообще пить чай, какими свойствами обладают эти травы, как влияют на здоровье человека, и многие ли жители знают о целебных свойствах трав, живущих с нами.

Я расспросила бабушку о травках, чаем из которых она нас угощала. И она поведала мне, какие травы растут в окрестностях нашего поселка, показала, как они выглядят, рассказала, какими целебными свойствами они обладают.

Затем я поговорила с мамой. Она ответила, что в состав многих лекарств входят наши травы. Я поставила перед собой задачу: подтвердить информацию, рассказанную мамой и бабушкой, из научных источников, справочников и интернета. И вот, что я нашла.

### **Полезность травяного чая**

Травяной чай обладает многими полезными свойствами. Его можно пить в горячем или холодном виде. Во все времена и во всем мире такой чай, дающий ключ к здоровью и долголетию, ценится, и в системе здорового питания занимает важное место. Основная польза такого чая заключается в том, что при заваривании определенной части растения, мы получаем целебный напиток со всеми полезными свойствами в легко усваиваемой форме. Кроме того, травяной чай это:

- отличный источник витаминов и минералов;
- флавоноидов;
- антиоксидантов;
- дубильных веществ;
- эфирных соединений.

Травяные чаи просты, недороги и эффективны. Это один из способов выпить вкусный напиток без кофеина и немедикаментозной профилактики некоторых заболеваний. Флавоноиды и антиоксиданты, которые содержатся в чайном напитке, оказывают благотворное действие на сердечно-сосудистую и пищеварительную систему, капилляры и соединительные ткани, способствуют более быстрому их заживлению. Флавоноиды, как полагают ученые, могут оказывать противоопухолевый эффект, замедляют процесс старения. Дубильные вещества также помогают организму бороться со многими болезнями, обладают вяжущими свойствами, снимают воспаления.

В зависимости от завариваемой травы или нескольких видов трав травяной чай может обладать следующими свойствами:

противовоспалительными;  
противобактериальными;  
иммуноукрепляющими и иммуностимулирующими;  
тонизирующими;  
расслабляющими и успокаивающими.

Утром нужно пить тонизирующий чай с листьями земляники, лавандой, клевером, лимонником. Эти растения можно заваривать как вместе, так и по отдельности. Вечером же лучше принимать успокаивающие отвары таких растений как мята, Melissa, ромашка, листья вишни, малины.

Осенью и зимой полезно принимать поливитаминные напитки, ведь в холодную пору организму необходима дополнительная защита. В состав травяного чая в этом случае нужно включать шиповник, крапиву, ежевику, облепиху, листья черной смородины, цветки липы. А летом лучше употреблять освежающие напитки, например, чай из цветков апельсинового дерева, мяты.

### ***Вред травяного чая***

Трудно представить, что травяной чай может принести какой-либо вред. Тем не менее, определенные требования нужно соблюдать. Сбор трав должен осуществляться в экологически чистом районе, не содержащем вредных веществ промышленных предприятий, или подальше от трасс и дорог. Рекомендуется не покупать травы на рынке, пока точно не будешь знать, где они были собраны. Безопаснее купить их в аптеке или магазине. Необходимо обязательно изучить противопоказания всех растений, вводимых в свой рацион питания. На некоторые травы может быть индивидуальная непереносимость, которая может проявляться в виде сыпи, раздражения кожных покровов и слизистой, кашля, чихания и прочего. Основное назначение травяного чая – это профилактика. Поэтому не стоит заваривать слишком крепкий чай.

Какие же свои чаи можем пить мы – приморчане?

**Чай из белоголовника** - Таволга вязолистная, или лабазник вязолистный, или таволожник, или багула, или богула, или белоголовник (лат. *Filipéndula ulmária*) — многолетнее травянистое растение рода Лабазник, или Таволга.



Настой травы используют при простуде и ревматических болях. Отвар корней применяют как общеукрепляющее, мочегонное средство. Отвар цветков ценится как проверенное средство от водянки, ревматизма и подагры. Компрессы с настоем травы или корней прикладывают к суставам, поражённым артритом или ревматизмом, а также используют для промываний глаз при конъюнктивитах. Настойка травы обладает антибактериальным действием и способствует эпителизации трофических язв на ногах, ран и ожогов и может использоваться как ранозаживляющее средство. В тех же случаях успешно используют мазь. Порошок из сухих цветков раньше нюхали при насморке.

Отвар цветков оказывает

- сосудоукрепляющее,
- противовоспалительное,
- противоязвенное,
- стресс-протективное свойства.

Цветки и листья иногда служат заменителем чая. Молодые побеги на Кавказе используют в качестве салата.

Хороший медонос.

Цветы белоголовника источают нежнейший аромат меда, ванили, миндаля.

**Чай с чабрецом (богородской травой) - тимьян ползучий, или Тимьян густоволосистый, или Чабрец ползучий, или Чабрец густоволосистый.**

Настои, отвары и экстракт чабреца назначают



- при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей,
- бронхиальной астме и туберкулёзе.

Жидкий экстракт из листьев входит в состав препарата «Пертуссин», применяемого при бронхитах и коклюше. Тимьян ползучий обладает

- бактерицидным,
- успокоительным,
- болеутоляющим,
- ранозаживляющим и
- антигельминтным действием.

Надземная часть растения входит в состав отхаркивающих сборов, вяжущего и жёлчегонного сборов и сбора для ванн при воспалении суставов.

В народной медицине чабрец применяют при

- невралгии,
- различных неврозах,
- как потогонное, мочегонное,
  - противосудорожное,
  - успокаивающее
  - противогипертоническое средство.



Наружно используется в виде ванн, компрессов и примочек при болях в суставах и мышцах. В виде мазей и примочек тимьян использовали при ревматизме, как ранозаживляющее при кожных болезнях.

Хакасы используют богородскую траву в обряде алас — окуривании помещений, домашнего скота и другого имущества дымом для дезинфекции и отпугивания дурных духов.

Запах тимьяна — сильный, насыщенно-пряный, горьковатый и теплый.

**Ромашковый чай.** Ромашка аптечная, или Ромашка лекарственная, или Ромашка ободранная (лат. *Matricaria chamomilla*), — однолетнее травянистое растение; вид рода Ромашка (*Matricaria*) семейства Астровые.

Настой цветков ромашки оказывает:

- противовоспалительное,
- спазмолитическое,
- умеренное противомикробное действие,
- уменьшает процессы брожения в кишечнике,
- повышает секрецию пищеварительных желез.



Показания: хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический энтерит, колит, метеоризм, спазмы кишечника, диарея (понос).

Запах свежего эфирного масла ромашки аптечной тёплый, травянисто-кумариновый, с фруктовыми яблочными, сладковатыми табачными и

анималистичными тонами.

### Чай из душицы



Душица обыкновенная, или Орегано. Траву душицы применяют в составе грудных, потогонных, ветрогонных сборов при простудных и других заболеваниях органов дыхания в качестве противовоспалительного и



отхаркивающего средства. Эфирное масло из травы употребляют как наружное средство при зубной боли, в индийской медицине — стимулирующее и укрепляющее средство. Душицу используют при атонии кишечника (усиливает перистальтику), спазмах в области желудка, гастритах, воспалении печени, желтухе, бессоннице, нервных расстройствах, коклюше, а также как отхаркивающее средство. Листья и цветки добавляют в ванны при золотухе, сыпях. Экстракт травы душицы обыкновенной входит в состав препарата «Уролесан». В народной медицине траву душицы применяют при:

- ревматизме,
- параличах,
- эпилепсии,
- болях в области кишечника,
- аменорее,
- как потогонное и мочегонное средство.

В гомеопатии растение рекомендуют при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Душица имеет сильный, своеобразный, приятно-ароматический, бальзамический запах и теплый, горьковато-пряный ароматный, слегка вяжущий, терпкий вкус, который отлично сохраняются и в сушеном виде.



**Смородиновый чай.** Применяется как:

- противовоспалительное,
- тонизирующее,
- витаминное,
- кроветворное,                      сосудорасширяющее,
- кровоочистительное,
- мочегонное и потогонное средство.

Благотворное влияние оказывает на работу лимфоузлов, сердечно-сосудистой системы, надпочечников, и повышает иммунитет.

Рекомендован при сахарном диабете, атеросклерозе, малокровии, повышенном артериальном давлении и радиационных поражениях.

Лист черной смородины обладает свежим, травянистым, древесно-мятным, терпким ароматом, который помогает избавиться от стрессов и снять нервное напряжение. Из листьев, ягод и почек растения добывают эфирное масло, которое успешно используется в ароматерапии и парфюмерном искусстве.

- **Хвойный чай.** Чай из сосновых, еловых, пихтовых иголок.



Чудесные зеленые иголки лечат простуду, кашель, гипертонию и атеросклероз, успокаивают нервы, очищают сосуды.

- Сосновые иголки лучше заморского лимона снабдят организм витамином С.

- Эфирные масла хвои благотворно действуют на нервную систему, успокаивают и снимают тревожность.

- Зеленые иголки богаты хлорофиллом, антоцианами, каротином и витамином Е. Их применяют не только при кашле и простуде, но и при гипертонии.

- Хвоя обладает мочегонными свойствами, выводит мокроту, пот.
- Сосна ионизирует воздух, поэтому прогулка по сосновому лесу создает хорошее настроение, облегчает дыхание, снимает головную боль.



Для лечебных целей заготавливают кончики веточек с молодого прироста. Их отличают по более светлому оттенку иголок. Дома сосновые веточки обязательно моют и обсушивают. Хранят в холодильнике, завернув в полиэтиленовый пакетик.

Эти вечнозеленые растения выделяют летучие ароматические вещества — эфирные масла и наполняют квартиру ароматом душистого леса. Имеет свежий, смоляной, слегка напоминающий камфорный запах.

- **Иван-чай** или Кипрей узколистый, в народе названный Иван-чай. Это многолетнее травянистое растение высотой до 120 см. Листья ланцетовидные, заостренные, весьма похожи на листья ивы белой. С верхней стороны они блестящие, а с нижней сизо-зеленые, располагаются прямо на стебле, и лишь иногда имеют короткий черешок. Цветет трава в июне-августе. Кипрей хороший медонос. Цветки пурпурно-розовые, собраны в длинную коническую кисть.



Как-то раз люди разводили костер и вместе с дровами использовали высокую траву кипрея. Листья Иван-чая попали в кипящий котел, отвар имел приятный аромат, бодрил и поднимал настроение.

Так и повелось на Руси иван-чай заваривать.

Иван-чай — продукт питания с уникальными лечебными свойствами.

При регулярном употреблении отвары и настои Иван-чая:

- обладают жаропонижающим и противовоспалительным эффектом,

- восполняют энергетические силы организма, придают жизненный тонус,
- выводят камни в почках и печени,
- устраняют головную боль и нормализуют артериальное давление,
- эффективны в качестве косметического средства, например, при укреплении волос,
- способствуют улучшению состояния кожи и препятствуют преждевременному ее старению,
- улучшают состав крови.



**Чай из листьев малины.** Листья малины – природная аптека полезных элементов.

- Общеукрепляющее средство помогает организму находиться в комфортном состоянии. Чай с малиновым листом обладает расслабляющим действием и способствует хорошему сну.

○ Помощь при простудных заболеваниях очень актуальна в периоды сезонных обострений простуды, гриппа, острых вирусных инфекций. В молодых листьях лесной и садовой малины содержание витамина С выше, чем в плодах. Это дополнительный жаропонижающий и болеутоляющий природный помощник. Мягко усиливает процессы потоотделения.

- Лечение верхних дыхательных путей и ротовой полости. Чай с листьями малины разжижает мокроту и облегчает ее вывод из больного организма, облегчает болезненный кашель, снимает воспаление ротовой полости и горла.

- Эффективен при стоматитах и кровоточивости десен. Рекомендуются как вспомогательное средство для профилактики и лечения ангины, бронхитов и кашля.

- Укрепление сердечно-сосудистой системы. Листья малины усиливают эластичность сосудистых стенок и снижают их проницаемость. Регулярное употребление чая с листьями малины помогает сердцу работать в четком ритме и приводит в норму артериальное давление.

- Кровоостанавливающее природное средство. В листья малины входят флавоноиды. Эти натуральные вещества наделяют чай кровоостанавливающим воздействием. Вяжущие и дубильные свойства помогают останавливать различные виды кровотечений при заболеваниях ЖКТ, геморрое, колитах и т.п.

- Способствуют здоровому цвету и состоянию кожи и волос.

## Как правильно заваривать травяной чай



Чтобы чай с травами был максимально полезным, необходимо правильно его заварить. Существует несколько способов для заваривания травяного чая. Приведу два основных.

1 способ: залить травы холодной водой и постепенно довести воду до кипения.

2 способ: одну чайную ложку измельченных трав залить 200 мл кипятка, накрыть крышкой и дать настояться.

Для сохранения целебных качеств травяного чая необходимо знать, что важно не допускать длительное нахождение трав в кипятке, так как полезные свойства теряются. Рекомендуется остудить жидкость до 85 градусов и залить ею сбор трав.

После настаивания стоит процедить чай. Степень крепости чая будет зависеть от времени настаивания.

## Традиции чаепития в Сибири. Почему сибиряки пили чай с полотенцем

Подбирая материал по теме проекта, я выяснила, что существует множество национальных традиций чаепития: японская чайная церемония, китайское искусство гунфу-ча, русское чаепитие, английское чаепитие и другие.



За долгое время существования чая в России сложились определенные чайные традиции, многие из которых известны до сих пор. Особенность русского чаепития, прежде всего, заключалась в богатом убранстве стола. С напитком подавали огромное количество угощений: выпечку сладкую и несладкую, варенья, сахар и другие лакомства. Чаепитие обычно становилось долгим мероприятием, вполне

нормальным было выпить шесть-семь чашек подряд. Кроме того, чай пили в самых разных ситуациях: во время торжества, с семьей или при встрече гостей.

Пожалуй, самая известная на весь мир русская чайная традиция — это самовар. Он является главной фигурой на столе. Пузатый, начищенный до блеска. Когда-то его раздували при помощи сапога, потом он стал электрическим, но так и остался самым важным элементом чайного застолья.



В Сибири повсеместное распространение чаепития произошло ранее, чем в западной части России. Так что здесь чаепитие прижилось раньше, чем в европейской части страны. Чай в Сибири был лучшего качества и стоил дешевле, чем в остальной России. Поэтому позволить себе чаепития могли не только зажиточные

граждане. На языке сибиряков «общаться» обозначало то же, что и «чаевничать», а «звать на чаек» - «приглашать в гости».

Частым было и выражение «чаю покушать». Оно ярко отражало традицию не просто пить чай, но полноценно трапезничать. Ведь к горячему напитку подавались пшеничные блины, пироги с разными начинками, оладьи, сладкие калачи.

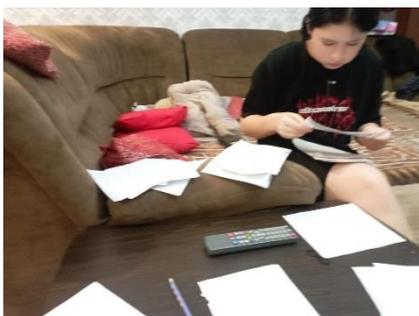
Дома сибиряки пили чай из самовара, причем объемы выпиваемого вынуждали хозяйку пользоваться услугами помощницы. Так называемая «полоскательница» освежала чашки и стаканы, так как остатки спитого напитка на дне влияли на вкус свежей порции. Тогда и зародилась традиция «чая с полотенцем», когда в процессе церемонии приходилось утирать пот.

Пили вприкуску с сахаром, который покупался головами и очень экономно расходовался в силу высокой стоимости. Часто сибиряки заменяли

сахар медом и изюмом, считавшихся исконно сибирской чайной приправой. Причем, мёд стоил дешевле сахара. Мед подавали в конце обеда в качестве отдельного блюда, а также в сотах. Ели его сам по себе или с хлебом, запивая чаем. Интересно, что в Сибири было привычным делом дополнять чайно-медовые церемонии свежими огурцами.

## Практическая часть

### Анкетирование



Я решила провести среди детей и взрослых анкетирование и узнать их отношение к чаю. (Приложение № 1). Было выпущено 80 анкет, которые 24 отдали взрослым (учителя, персонал школы, родители), 56 шт. анкет распространили среди учащихся (5-9 кл.). 3 анкеты после сбора оказались браком, в исследование допущено 24 анкеты взрослых людей и 53 детей и подростков.

Получились следующие данные и сделаны соответствующие выводы.

1 вопрос: Какой вид чая предпочитаете?

Из анкетирования по первому вопросу было выявлено, что учащиеся предпочитают черный чай-34\_человека, что составляет 17\_% от числа опрошенных

зеленый чай 9\_ человек, что составляет 17%

с травами чай 6 человек, что составляет 11%

улун чай пьют 4 человека, что составляет 8%.

Среди опрошенных взрослых употребляют черный чай –10человек, что составляет – 43\_%,

зеленый и улун чай по 4 человека, по 16%

с травами предпочитают чай 6 чел., т.е. 24%

Ни взрослые. Ни дети в анкетах не указали, что пьют белый, желтый и пуэр чай.

Делаем вывод, что большинство детей и взрослых употребляют черный чай, причем для взрослых он более предпочтителен (43% против 17%),

Зеленый чай предпочитают около 16% взрослых и детей, а вот чай с травами намного более нравится взрослым, чем детям (24% против 11%)

2 вопрос: Сколько раз в день Вы пьете чай?

Анкетирование показало, что взрослые и дети пьют чай в среднем 4 более раз в день 43 и 44 % респондентов соответственно.

По 1 разу в день 8 % (2чел.) взрослые и 17% (9 чел.) дети.

2-3 раза в день пьют чай 11 взрослых (46%) и 31 ребенок (39%)

Из этого следует, что чай около 44% опрошенных любят пить много и часто, для 39-46% это напиток на 2-3 приема пищи.

3 вопрос: какие предпочитаете добавки к чаю? Напишите (например: травяные (смородина, малина и т.д.), с молоком, лимоном и т.д.)

Анкетирование показало, что чай с травами предпочитают преимущественно взрослые -19 человек (80%) против 11 детей (всего 23%).

Но дети лидируют в употреблении чая без добавок. 20 человек детей (35%) предпочитают такой чай против 1 взрослого (4%).

Взрослые по 8 % (по 2 чел.) любят чай с молоком и лимоном, а вот дети 25% опрошенных (13 чел.) предпочитают чай с молоком и 17% (9 чел.) чай с лимоном.

Это говорит о том, что информированы о полезности и имеют привычку к употреблению травяных чаев в большинстве только взрослые, а дети не имеют в общей массе такой привычки и предпочитают чаи без добавок или с молоком.

4 вопрос: Какие вы знаете виды травяных чаев, перечислите.

Опрос показал, 53 учащихся назвали всего 165 наименований чаев с травой, а вот 24 взрослых 184 наименования, в среднем каждый взрослый назвал 6-7 видов, практически все известные распространённые виды.

А вот дети знают преимущественно ромашковый чай 44 чел. (27%), на втором месте иван-чай, смородина, душица, малина (18-15-11-10% соответственно), единицы знают хвойный чай, с клубникой и белоголовником от 8 до 2% опрошенных.

3 ребенка (1%) затруднились ответить на вопрос.

Из этого следует, что дети не знают какие есть виды, травяных чаев, и если знают, то гораздо меньше, чем взрослые: в среднем 3 наименования против 6-7 наименований травяных чаев у взрослых.

5вопрос: Какие травы растут в нашем регионе, которые можно добавлять в чай .

На вопрос о видах трав для добавления чай в нашем регионе опять с большим преимуществом ответили взрослые, они назвали 246 наименований в трав в среднем 9-11 наименований каждый, а вот дети всего 136 наименований 2-3 каждый в среднем.

Причем Иван-чай, смородину, ромашку, белоголовник назвали 17-12 % взрослых, мяту, душицу, клубнику, малину 11-9%, и 1% хвойный чай.

Детям же преимущественно знакомы названия «иван-чай» 32% и «ромашка» -25% опрошенных они известны, белоголовник и смородину знают 10-12%, а малину, клубнику, душицу от 7-3% детей. 12 человек, т.е. 7% ответили, что не знают, что растет именно в нашем регионе.

Ответы на 5 вопрос подтвердили малую информированность детей о травяных чаях, даже тех, которые растут на лугах и полях за нашим поселком.

6 вопрос: как часто можно пить травяной чай?

Взрослые оказались большими любителями чая, чем дети. Ответы взрослых опрошенных начинались с 4-5 раз в день, так ответило 83% (20чел), и 6 и более 17% (4 чел.).

Дети же чай 1-2 раза в день пьют 13 чел (25%), 3-4 раза раз 12 чел.(22%) и

5 и более раз в день 28 человек (53%)

Можно сделать вывод, что взрослым и детям нравятся чай с травами, но если для взрослых – это и любимый напиток за день, то для детей, это напиток для приема пищи скорее в школе, а после школы они употребляют преимущественно другие напитки.

19 октября в 15:00 часов состоялось торжественное открытие Экостанции в нашей школе. Все ребята, с 5 по 7 класс, собрались в рекреации на 2-м этаже.

Каждый класс представил плакат на экологическую тему и стихотворение. Прозвенел звонок и началось наше путешествие по станциям.

Их было 7:

- чайная
- радиация
- газета
- веточка-шишечка
- свойства воды
- пластик
- экология земли

Все станции были очень интересные. Мне особенно понравилась станция «Чайная», на которой мы пили чай из разных трав, выросших на местных полях, лугах и огородах. Какой он был вкусный и необыкновенный!

Это было еще одним поводом к созданию для жителей буклета о травяных чаях, произрастающих вокруг нашего поселка. (Приложение №2)



## **Вывод**

В ходе исследования я узнала много интересного и полезного.

Подводя итог вышесказанному, я хочу сказать, что травяной чай — это прекрасный, оздоравливающий, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение и помогает в борьбе с болезнями.

Чаяпитие укрепляет дружбу... Поэтому мы в классе часто собираемся за чашкой чая, наш класс этим известен на всю школу.

Травяной чай — это уникальный напиток, несущий в себе огромный спектр различных веществ, оказывающих при правильном употреблении благоприятное, оздоравливающее действие на организм человека.

И это подтверждает гипотезу работы о том, что травяной чай приносит пользу, когда знаешь о его свойствах. Действительно, употребление чая положительно влияет на здоровье человека и чай уже не одно столетие популярен в Сибири.

## Список источников

1. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-polze-chernoy-smorodiny/>
2. <https://polzavred-edi.ru/listja-maliny-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya/>
3. <https://hranirecept.ru/belogolovnik-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya/4768/>
4. [https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik\\_dyshica.php](https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_dyshica.php)
5. <https://blog.altaimag.ru/sosnovye-igolki-lechebnye-svoystva/>
6. [https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik\\_ivan\\_chaii.php](https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_ivan_chaii.php)
7. <https://www.rbc.ru/life/news/645cab0b9a7947c258849dce>
8. <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-po-tehnologii-na-temu-chay-dlya-dushi-i-tela-3932550.html>
9. <https://mag.103.by/topic/37573-chajnyj-ekspert-o-travyanyh-sborah-pravilah-vybora-i-zavarivaniya-rastenij/>
10. <https://szao.mossanexpert.ru/польза-и-вред-травяного-чая/?ysclid=lql2mgai4t335981058>
11. Анищенко, Людмила Владимировна А67 Энциклопедия лекарственных растений / Л.В. Анищенко, Е.Н. Подольская – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 208 с.
12. «Магия трав от А до Я. Полная энциклопедия волшебных растений"  
Подробнее: [https://www.labyrinth.ru/books/378838/?point=yd15&utm\\_source=yandex&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=shopping\\_all&yclid=7326444468040630271](https://www.labyrinth.ru/books/378838/?point=yd15&utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=shopping_all&yclid=7326444468040630271)

**Анкета**

**К исследовательской работе «Травяной чай»**

1. Какой вид чая предпочитаете? Подчеркните ответ черный, зеленый, белый, желтый, улун, пуэр, с травами?

2. Сколько раз в день Вы пьете чай? \_\_\_\_\_

3. Какие предпочитаете добавки к чаю? Напишите (например: смородина, малина и т.д.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Какие вы знаете виды травяных чаев, перечислите? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Какие травы растут в нашем регионе, которые можно добавлять в чай? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Как часто можно пить травяной чай? \_\_\_\_\_

МБОУ «Приморская  
средняя школа имени  
Героя Советского Союза  
М.А. Юшкова»

## Травяные чаи моего поселка



### Травяной чай – путь к здоровью!

п. Приморск - 2023

### Чай из листьев малины

Листья малины – природная аптека полезных элементов.

- Общеукрепляющее средство
- Помощь при простудных заболеваниях
- Лечение верхних дыхательных путей и ротовой полости. Чай с листьями малины раздражает мокроту и облегчает ее вывод из больного организма, облегчает болезненный кашель, снимает воспаление ротовой полости и горла.
- Эффективен при стоматитах и кровоточивости десен.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы.
- Кровоостанавливающее природное средство.
- Способствуют здоровому цвету и состоянию кожи и волос.

**А еще чудеснейшие и полезнейшие чаи из листьев и веточек смородины, Иван-чая!**

**И не забудьте! Чай из сосновых, еловых, пихтовых иголок.** Чудесные зеленые иголки лечат простуду, кашель, гипертонию и атеросклероз, успокаивают нервы, очищают сосуды.



### Как правильно заваривать травяной чай

1 Способ: залить травы холодной водой и постепенно довести воду до кипения.

2 Способ: одну чайную ложку измельченных трав залить 200 мл кипятка, накрыть крышкой и дать настояться.

Для сохранения целебных качеств травяного чая необходимо знать, что важно не допускать длительное нахождение трав в кипятке. Полезные свойства теряются. Оптимально остудить жидкость до 85 градусов и залить ею сбор трав.

После настаивания стоит процедить чай. Степень крепости чая будет зависеть от времени настаивания.

*Обязательно изучайте противопоказания всех растений, которые вводите в свой рацион. На некоторые травы может быть индивидуальная непереносимость, которая может проявляться в виде сыпи, раздражения кожных покровов и слизистой, кашлем, чиханием и прочее. Лучше проконсультироваться с врачом!*

Буклет выполнила Муратова Кира, ученица 7 класса. Руководитель: Романянид О.В.

## Травы для ароматного и полезного чая

### Чай с белоголовником

Настой травы используют при простуде и ревматических болях. Отвар корней применяют как общеукрепляющее, мочегонное средство. Отвар цветков ценится как проверенное средство от водянки, ревматизма и подагры. Компрессы с настоем травы или корней прикладывают к суставам, поражённым артритом или ревматизмом, а также используют для промывания глаз при конъюнктивитах. Настойка травы обладает антибактериальным действием и способствует эпителизации трофических язв на ногах, ран и ожогов и может использоваться как ранозаживляющее средство. В тех же случаях успешно используют мазь. Порошок из сухих цветков раньше нюхали при насморке.

#### Отвар цветков оказывает

- сосудокрепляющее,
- противовоспалительное,
- противозастойное,
- стресс-протективное свойства.

Цветки и листья иногда служат заменителем чая. Молодые побеги на Кавказе используют в качестве салата. Хороший медонос.

**Цветы белоголовника источают нежнейший аромат меда, ванили, миндаля.**



### Чай с чабрецом (богородской травой)

Настои, отвары и экстракт чабреца (тимьян ползучий) назначают:

- при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей,
  - бронхиальной астме и туберкулезе.
- Жидкий экстракт из листьев входит в состав препарата «Пертуссин», применяемого при бронхитах и коклюше. Тимьян ползучий обладает:
- бактерицидным,
  - успокоительным,
  - болеутоляющим,
  - ранозаживляющим и
  - антигельминтным действием.



Надземная часть растения входит в состав отхаркивающих сборов, вяжущего и желчегонного сборов и сбора для ванн при воспалении суставов.

В народной медицине чабрец применяют при

- невралгии,
- различных неврозах,
- как потогонное, мочегонное,
- противосудорожное,
- успокаивающее
- и противогипертоническое средство.

Наружно используется в виде ванн, компрессов и примочек при болях в суставах и мышцах. В виде масел и примочек тимьян использовали при ревматизме, как ранозаживляющее при кожных болезнях.

**Запах чабреца (тимьяна) – сильный, насыщенно-пряный, горьковатый и теплый.**

### Чай из душицы

**Душица обыкновенная, или Орiganо.** Траву душицы применяют в составе грудных, потогонных, ветрогонных сборов при простудных и других заболеваниях органов дыхания в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства. Эфирное масло из травы употребляют как наружное средство при зубной боли, в индийской медицине — стимулирующее и укрепляющее средство. Душицу используют при атонии кишечника (усиливает перистальтику), спазмах в области желудка, гастритах, воспалении печени, желтухе, бессоннице, нервных расстройствах, коклюше, а также как отхаркивающее средство. Листья и цветки добавляют в ванны при золотухе, сыпях. Экстракт травы душицы обыкновенной входит в состав препарата «Уролесан».

В народной медицине траву душицы применяют при:

- ревматизме,
- параличах,
- эпилепсии,
- болях в области кишечника,
- аменорее,
- как потогонное и мочегонное средство.

В гомеопатии растение рекомендуют при гипертонической болезни и атеросклерозе.

**Душица имеет сильный, своеобразный, приятно-ароматический, бальзамический запах и теплый, горьковато-пряный ароматный, слегка вяжущий, терпкий вкус, который отлично сохраняются и в сушеном виде.**

