

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

Травяной чай

Выполнила: Муратова Кира Руслановна,
ученица 7 «А» класса.
Руководитель: Романиди Ольга Васильевна,
учитель информатики.

П. Приморск – 2023

Оглавление

Введение	3
Введение	4
Польза травяного чая	4
Вред травяного чая	5
Как правильно заваривать травяной чай	10
Традиции чаепития в Сибири. Почему сибиряки пили чай с полотенцем.....	11
Практическая часть	12
Вывод	14
Список источников	16

Введение

Я живу в прекрасном поселке на берегу Красноярского моря – в Приморске! Наш поселок окружают замечательнейшие виды природы! А какое летом разнотравье, аромат душистых трав. Как-то, находясь на полянке я уловила знакомый запах! Я начала 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, а 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

Объект исследования – травяные чаи, произрастающие на нашей территории.

Предмет исследования – положительное воздействие травяных чаев на организм.

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 на сколько полезен травяной чай и какими 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 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 болеют различными заболеваниями, а травяной чай дает возможность укрепить иммунитет.

В-третьих, в Сибири из древне крепкий, горячий чай с ароматами трав считаются лучшим напитком для согревания после мороза, он объединяет семью, друзей и гостей за чашечкой вкусного, ароматного чая.

Введение

Я живу в прекрасном поселке на берегу Красноярского моря – в Приморске! Наш поселок окружают замечательнейшие виды природы! А какое летом разнотравье, аромат душистых трав. Как-то, находясь на полянке я уловила знакомый запах! Я начала 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, а 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 травах, чаем из которых нас угощала. Она поведала мне какие травы растут в окрестностях нашего поселка и показала, как они выглядят. Рассказала какими целебными свойствами они обладают.

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

Полезьа 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 ценится как напиток, дающий ключ к здоровью и долголетию, является самым древним напитком. В системе здорового питания травяные чаи занимают очень 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 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 травами: 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 включить 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, чтобы они не содержали вредные вещества промышленных предприятий или трасс и дорог. Не покупайте никогда травы на рынке, пока точно не будете знать, где они были собраны, безопаснее купить в аптеке или магазине. 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. 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 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 мазей и примочек тимьян использовали при ревматизме, как ранозаживляющее при кожных болезнях.

Хакасы используют богородскую траву в обряде алас — окуливании 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 (поносе).

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.
- Благоприятное влияние оказывает на работу лимфоузлов, сердечно-сосудистой системы, надпочечников, и повышает иммунитет.
- Рекомендована 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 узколистный, 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:

- Обладает жаропонижающим и противовоспалительным эффектом
- Восполняет энергетические силы организма, придает жизненный тонус.
- Выводит камни в почках и печени.
- Устраняет головную боль и нормализует артериальное давление.
- Эффективен 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. Рекомендуется 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. 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.

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 опрошено ____ человека (____ учащихся и ____ взрослых). Получились следующие данные и сделаны соответствующие выводы.

1 вопрос: Какой вид чая предпочитаете?

Из анкетирования по первому вопросу было выявлено, что учащиеся употребляют черный чай ____ человека, что составляет ____% от числа опрошенных

зеленый чай ____ человека, что составляет ____%

белый чай ____ человека, что составляет ____%

желтый чай ____ человека, что составляет ____%

улун чай ____ человека, что составляет ____%

пуэр чай ____ человека, что составляет ____%

с травами чай ____ человека, что составляет ____%

Среди опрошенных взрослых (учителей, работников школы, родителей) употребляют черный чай – ____ человек, что составляет – ____%

зеленый чай ____ человека, что составляет ____%

белый чай ____ человека, что составляет ____%

желтый чай ____ человека, что составляет ____%

улун чай ____ человека, что составляет ____%

пуэр чай ____ человека, что составляет ____%

с травами чай ____ человека, что составляет ____%

Делаем вывод, что большинство детей и взрослых употребляют _____ чай.

2 вопрос: Сколько раз в день Вы пьете чай?

Анкетирование показало, взрослые пьют чай в среднем ____ раз в день, а учащиеся _____ раз

Из этого следует, что чай больше предпочитают _____ -

3 вопрос : Какие предпочитаете добавки к чаю из трав?

Ответы распределились след образом:

Взрослые

_____-%

_____-%.....

Учащиеся

_____-%

_____-%.....

Из этого следуют, что дети предпочитают....., а взрослые.....

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

По данным анкетирования становится видно, что с травяными чаями знакомы более взрослые у них всего _____ ответов, и предпочтительнее добавки_____

Дети знакомы менее с травяными чаями, т.к. назвали_

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

6 вопрос : Как часто можно пить травяной чай

Можно сделать вывод, что взрослым и детям нравится чай с травами.

Поэтому я решила разработать буклет о травяных чаях, произрастающих вокруг нашего поселка и раздать жителям.

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.

Чаепитие 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, оказалось действительно то, что употребление чая положительно влияет на здоровье человека и то, что чай уже не одно столетие популярен в Сибири.

.

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? _____

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? _____

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-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
5. <https://blog.altaimag.ru/sosnovye-igolki-lechebnye-svoystva/>
6. https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_ivan_chaii.php
7. <https://www.rbc.ru/life/news/645cab0b9a7947c258849dce>
8. <https://infourok.ru/issledovatelskaya-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>