И. П. НЕУМЫВАКИН

ШАЛФЕЙ

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

И. П. Неумывакин

ШАЛФЕЙ

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

"Scaning by svetoleg"

"Djvuing by DjVu-Master"

Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

УДК 615.89
ББК 53.59
Н 38

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.

Н38 Шалфей. На страже здоровья. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2011. — 96 с.

ISBN 978-5-88503-517-0

Новая книга профессора И. П. Неумывакина рассказывает о лечебном использовании шалфея — растения, которое фармацевты древности называли «палочкой-выручалочкой», так как на протяжении многих веков он был важным компонентом многих лечебных составов. В книге приводятся рецепты приготовления и применения лекарственных средств на основе шалфея, которые в комплексе с разработанной автором системой активизации внутренних ресурсов организма помогут противостоять различным болезням. Кроме того, представлены наиболее интересные рецепты использования шалфея в кулинарии.

Для широкого круга читателей.

© Неумывакин И. П., 2011
© «ДИЛЯ»,2011
ISBN 978-5-88503-517-0
© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2011

ВВЕДЕНИЕ

Вы не замечали, что чуть ли не главным и практически поголовным недугом нашего времени все чаще выступает усталость? Люди все легче и быстрее утомляются, все чаще подвержены депрессиям. Кто-то скажет: ну, подумаешь, впечатлений же намного больше стало, ритм жизни ускорился, вот и устает человек, но ведь можно и расслабиться — полежать у телевизора, попить пивка или съесть пирожное, отоспаться вволю, наконец... Действительно, это же так просто — расслабиться. Только вот не помогает. Парадокс: чем больше человек старается расслабиться, тем выше напряжение. И ни сна, ни отдыха измученной душе!

Чем опасна хроническая усталость? Прежде всего, тем, что это замкнутый круг, из него практически невозможно выбраться общепринятыми способами от противного: устал — отдохнул. А к чему ведет такая усталость, понятно любому. Снижается концентрация внимания, человек становится уязвим — травматизм, неврозы, раздражение, ссоры с окружающими. Спросите, что сегодня больше всего пугает человека среднего возраста, и он ответит: выпасть из обоймы. Но хроническая усталость как раз и есть верный путь на обочину жизни! Что же делать?

Не скажу ничего нового, если отвечу так: чтобы понять, как справиться с недугом, нужно разобраться, в чем его причина. Развивая эту мысль, добавлю: чтобы понять, почему организм не может выйти из состояния утомления, нужно разобраться, что именно вызывает утомление организма. А сделать этого нельзя, не представляя механизма работы организма в целом и мышечной системы в частности. Все дело в том, что организму присущи два состояния: покоя и движения. При интенсивной мышечной работе организму требуется много кислорода для окисления образующейся молочной кислоты и других продуктов обмена. А в состоянии покоя мышечная система для экономной работы всех систем работает в анаэробном режиме, то есть без значительного количества кислорода, например во время сна. Но вот ведь в чем фокус, при переходе из состояния покоя к какой бы то ни было активности необходимо устранить возникшую во время отдыха кислородную задолженность и все системы организма включить в активный процесс деятельности сразу. Это позволит мышцам и всем их обеспечивающих системам (сердце, легкие и др.) приступить к активному выполнению работы. А если это не сделать, процесс перехода с анаэробного на аэробный режим вместо 1-2 минут может затянуться на значительно большее время и кислородная задолженность станет постоянным спутником, *поддерживающим организм в состоянии утомления, депрессии.*

Более 100 лет назад русские ученые *И. П. Щелков и Т. К. Заллер* сделали открытие: при работе в скелетных мышцах кровообращение усиливается в 60-80 раз, в то время как, например, в мозгу и желудочно-

кишечном тракте только в 8-10 раз. Столь большая потребность мышц в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. А из законов физики известно, что излишняя нагрузка, например, на двигатель, приводит к его быстрому изнашиванию. Отсюда следовал вывод: при заболевании сердца, сосудов необходим охранительный режим. Вместе с тем, как показала практика, те больные, которые не придерживались режима ограничения двигательной активности, быстрее восстанавливали свое здоровье.

В чем тут дело? В настоящее время доказано, что скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются с определенной частотой. Воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности капилляры, которые как раз и являются действительно насосом на стыке между сердцем и венами, работающие в 2-3 раза сильнее, чем само сердце. А так как мышц в организме человека более 500, то всасывательно-нагнетательная функция мышц и капилляров огромна, и потому она была названа «периферическим сердцем».

Включая в активную работу мышцы, «периферическое сердце» одновременно заставляет более интенсивно работать и мозг. У животных, которые подвергались физическим нагрузкам, в мозгу наблюдались более развитая сеть кровеносных сосудов и более густая нервная система, чем у находившихся в состоянии обездвиженности. Электрофизиологические исследования, проведенные на пожилых людях, подтвердили, что у людей, занимающихся спортом, бегом трусцой, активность волн мозга была аналогичной активности людей молодого возраста.

Иными словами, *физическая тренировка оздоровляет не только тело, но и мозг.* Это лишний раз служит доказательством взаимосвязи и взаимозависимости всех органов и систем организма. В этом-то и кроются *неограниченные возможности на пути не только профилактики, но и лечения заболеваний.* Было доказано, что если сердце способно нагнетать кровь с давлением в 120 мм рт. ст., то сама мышца способна это делать с давлением в 200-250 мм рт. ст. и даже более. Самое главное, что независимо от возраста состояние мышечной ткани поддается тренировке, только нужна постепенность.

Итак, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил академик Амосов, больному организму движение нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

Тренировка мышц, связок — это не только помощь мышцам, но и органам, позвонкам, сочленениям, которые при этом берут часть функций на себя, предохраняя организм от чрезмерных статических и динамических нагрузок и резких движений. Физические упражнения, массируя мышцы, одновременно массируют связки, хрящи, диски, улучшают их кровоснабжение, а следовательно, они дольше не теряют упругость, не стареют, и получается, что они лечат сами себя. Только нужно не лениться, ибо в движении — ваше здоровье.

Казалось бы, почему в начале этой книги я вдруг заговорил о взаимосвязи хронической усталости и болезней вообще с движением, с работой мышц, ведь тема книги — шалфей. Здесь и кроется ошибка восприятия многих и многих людей. Именно из-за этой ошибки люди, вроде бы прилежно читающие книги о самых совершенных природных лекарствах и так же прилежно их применяющие, никак не могут все-таки справиться со своими проблемами. А ведь и у этой, и у всех других моих, и не только моих, книг (о воде ли, перекиси водорода ли, горчице или хрене, березе, ромашке, календуле и всех других замечательных естественных лекарствах) тема — Здоровье. И только поверхностный взгляд не позволяет это увидеть. Поэтому я решил лишний раз показать вам, напомнить, как обманчивы могут быть стереотипы вроде «заболел — надо лежать», как тесно все взаимосвязано в организме и как нельзя снять с себя ответственность за состояние своего организма, даже используя целебные богатства Природы, ибо и они — не панацея, а лишь посох, держась за который вы сможете пройти тернистый путь от болезни к здоровью. И я очень хочу, чтобы, читая о действительно замечательных лечебных свойствах шалфея, вы не забывали об этом.

Глава 1

ПРОТИВ ВЛАСТИ СМЕРТИ В САДУ РАСТЕТ ШАЛФЕЙ

Латинское название шалфея происходит от слова «невредимый» или «спаситель». И это не случайно. Из глубины веков до нас дошли предания о необыкновенных свойствах растения. Древние считали так: «Против власти смерти в саду растет шалфей». Причем вера в такую силу была характерна для многих народов. Галльские друиды, например, были убеждены (и это мнение сохраняло свою силу до XII века), что это растение может воскрешать к жизни. А древние египтяне и римляне не сомневались, что сок растения «поддерживает и оживляет все, что было зачато», и потому давали пить его женщине, пожелавшей стать матерью. Основанием для подобного убеждения была, по-видимому, вера в то, что души детей приходят из царства мертвых, и привлекает их как раз шалфей, который, как уже было сказано, растет в саду «против власти смерти».

Следует заметить, что современные научные эксперименты продемонстрировали, что шалфей действительно способствует зачатию, прежде всего потому, что благотворно воздействует на производство половых гормонов в организме. И он действительно буквально воскрешает тяжело больных людей, постепенно восстанавливая жизненно важные функции организма.

Целебные свойства шалфея воспевали в своих стихах греческие поэты. Греки любили заваривать из листьев растения пикантный «греческий» чай. Римляне же считали шалфей священной травой и собирали его только после жертвоприношений, строго соблюдая при этом целый ряд условий. «Запахом сладкий, он действует мощно, в питье помогая. Взятый руками врача, он при многих полезен недугах», — указывал знаменитый Страбон. Фармацевты даже называли шалфей «палочкой-выручалочкой», так как на протяжении многих веков он был важным компонентом многих лечебных составов. Его с успехом использовали во врачебной практике многие знаменитые врачеватели древности — Плиний Старший, Гиппократ, Гален, Салерн, Кнайп и другие. В поэме «О свойствах трав», написанной французским ученым и врачом XI века Одо из Мена-на-Луаре, о шалфее говорится следующее:

Греки шалфею дали названье свое «элелисфакус».
Вместе с медовой водой унимает он печени боли.
Сверху наложенный тертым, он яд изгоняет укусов.
Если на свежие раны (что кровью струятся обильной)
Тертый наложишь шалфей, говорят, прекратится теченье.
Если с вином в сочетанье принять его сок подогретым,
От застарелого кашля и болей в боку он поможет.
Мнение есть, будто волос чернеет от сока шалфея,
Если под солнцем палящим им волосы тщательно терли.

В знаменитом же «Салернском кодексе здоровья», составленном в начале XIV века, целебные свойства растения описываются так:

Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье,
И лихорадку изгнать, даже острую, он в состоянье.
Ты наш спаситель, шалфей, и помощник,
природою данный.

Наиболее известны и повсеместно употребляемы (и в медицинских, и в кулинарных целях) два вида растения: шалфей лекарственный и шалфей мускатный.

Шалфей лекарственный (Salvia officinalis L.) — это полукустарник семейства яснотковых, с сильным специфическим запахом с легким оттенком камфары, усиливающимся при растирании. Вкус у листьев шалфея лекарственного горьковатый, слегка вяжущий.

Известны и другие названия растения: шалфий, шальвия, шавлий.

Корень у шалфея лекарственного мощный, деревянистый, разветвленный, глубоко проникающий в почву. Стебли многочисленные, прямостоячие, короткоопушенные, густооблиственные, сильно-ветвистые, высотой до 70-90 см, внизу одревесневающие, вверху травянистые. Листья супротивные, продолговатые или продолговато-яйцевидные, густоопушенные, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Молодые листья бловойлочные, более старые — серовато-зеленые. Цветки шалфея крупные, сине-фиолетовые, реже розовые или белые, на коротких цветоножках, собраны в ложные мутовки, образующие верхушечные кистевидные соцветия. Плод дробный, состоит из четырех темно-бурых, почти шаровидных орешков, сидящих на дне неопадающей чашечки.

Родиной шалфея лекарственного считается Средиземноморье, где он произрастает на сухих скалистых горных склонах. В настоящее время шалфей лекарственный широко культивируется во многих странах мира. Разводится он в качестве лекарственного растения и в южных районах нашей страны. В южных районах — потому что это растение теплолюбивое и засухоустойчивое.

К почвам шалфей не очень требователен, однако для успешного возделывания нужны высокоплодородные почвы легкого механического состава, достаточно обеспеченные влагой. Плантации растения лучше размещать на возвышенных участках, хорошо освещенных солнцем и защищенных от холодных ветров. Хотя шалфей довольно морозостоек, но в холодные и малоснежные зимы в условиях нашей страны может подмерзать.

Размножается растение семенами, рассадой, делением куста и черенками. Лучше всего размножать его семенами, которые сеют ранней весной (предпочтительный срок сева) или под зиму. В первый год жизни шалфей образует небольшое число облиственных побегов; в последующие годы обильно ветвится, образуя до 100 побегов в одном кусте. Зацветает на 2-3-й год жизни. Цветет в июне-июле, плоды созревают с конца июля и до сентября.

Шалфей лекарственный — одно из самых популярных растений, применяемых в медицинской практике. Лекарственным сырьем у этой разновидности растения являются листья. По своему химическому составу они очень богаты полезными веществами. Содержат эфирное масло (0,5-2,5%), в состав которого входят цинеол (до 15%), 1-а-туйон, d-b-туйон, d-а-пинен, сальвен, d-борнеол, d-камфора, цедрен. Кроме того, в листьях найдены алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, урсоловая, олеановая и хлорогеновая кислоты, витамин Р, никотиновая кислота, горечи, фитонциды, уваол, парадифенол. Из семян шалфея лекарственного выделено жирное масло, содержащее глицерид линолевой кислоты.

Листья шалфея обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, мягчительным и кровоостанавливающим действием. Их в научной медицине рекомендуют при воспалительных процессах полости рта и глотки, катарах верхних дыхательных путей, ангине, острой зубной боли, как отхаркивающее средство.

В народной практике шалфей лекарственный используют также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной болезни, как мочегонное и противогеморройное средство. Настои шалфея рекомендуются в народной медицине при обильном потоотделении, особенно в климактерическом периоде.

В корнях шалфея лекарственного найдены хиноны — ройлсаноны. И в Болгарии их используют для получения высокоэффективного природного антиоксиданта.

Шалфей мускатный (Salvia sclarea L.) — многолетнее (чаще двулетнее) травянистое растение высотой до 1,5 м семейства яснотковых. Корень стержневой, разветвленный, проникающий в почву на глубину до 2 м. Стебель четырехгранный, сверху метельчато-ветвистый, толщиной 1-2 см. Листья черешковые, крупные, яйцевидные, двоякозубчатые, опушенные. К верхушке стебля они уменьшаются, переходя в бесчерешковые, сидячие. Цветки обоеполые, крупные, розовато-фиолетовые, светло-синие, реже — белые. Расположены в шести цветковых мутовках на длинных (50-60 см) колосообразных ветвях соцветий. Семена мелкие (длиной до 2,5 мм), округлые, темно-коричневые. Масса 1000 семян 3,5-5 г. Все растение имеет специфический сильный запах.

Родиной растения также считается Средиземноморье. В диком виде шалфей мускатный произрастает в Крыму, на Кавказе и в некоторых районах Средней Азии. Возделывают шалфей мускатный во Франции, Италии, Болгарии и других странах. Как эфиромасличную культуру его выращивают и на юге нашей страны. Шалфей мускатный светолюбивое, засухоустойчивое и теплолюбивое растение. Прорастание семян начинается при температуре 10-12 °С, а оптимальная температура — 25-28 °С. При благоприятных условиях семена всходят на 12-14-й день. В фазе розетки растение выдерживает повышение температуры до 28-30 °С. Цветет в июне-августе на протяжении 25-30 дней. Стебель ежегодно отмирает.

Шалфей мускатный относительно нетребователен к почвам и может расти на бедных каменистых склонах, выносит среднезасоленные почвы. Однако для получения высокого урожая его размещают на плодородных почвах в полях севооборота как пропашную культуру.

Шалфей мускатный во время цветения выделяет много нектара, дающего ароматный мед, который обладает высокими вкусовыми и лечебными качествами. Сбор меда достигает при благоприятных погодных условиях во время цветения растений до 150-200 кг с гектара.

Шалфей мускатный обладает ценным ароматом амбры и мускуса, поэтому его используют в парфюмерии. В табачной промышленности шалфей мускатный применяют для отдушки дорогого табака, в пищевой для отдушки сыров и чая, при производстве мускатных вин. Эфирное масло шалфея мускатного употребляют и в кондитерском производстве.

Семена шалфея мускатного содержат жирное масло (31%) светло-желтого цвета с приятным запахом, в химическом отношении близкое к льняному. За рубежом его используют для изготовления олифы высшего качества. А в медицинской практике жирное масло шалфея применяется для получения линола. Жмых, полученный при переработке семян, — хороший корм для животных, так как в семенах много белковых веществ (22,4%).

Во всех частях растения находится эфирное масло различного состава, которое обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием, благодаря чему его используют в лечебных целях. Эфирное масло также служит сырьем для выделения линалилацетата и других компонентов. Свежие соцветия содержат около 0,5% эфирного масла, основной частью которого является линалилацетат (58-70%), кроме того, в состав этого масла входят l-линалоол (10-15%), оцимен, мирцен, цедрен и перол и дол. В соцветиях обнаружены также различные органические кислоты. В листьях шалфея мускатного найдено 0,25-0,28% эфирного масла.

В лечебных целях используются и отходы от переработки шалфея мускатного методом перегонки с водяным паром. Так, отгонные воды — конденсат, в котором кроме следов эфирного масла содержатся муравьиная, уксусная кислоты и другие вещества, с успехом используются для лечения людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы (радикулит, ишиас).

Трава шалфея мускатного в народной медицине используется как ароматное и улучшающее пищеварение средство при заболеваниях почек.

Глава 2

«ВЗЯТЫЙ РУКАМИ ВРАЧА, ОН ПРИ МНОГИХ ПОЛЕЗЕН НЕДУГАХ»

О лечебных свойствах шалфея уже немного было рассказано в предыдущей главе. Теперь поговорим подробнее о практике его использования в медицине разных народов. Когда специалисты стали исследовать растение, они обнаружили, что настои и отвары листьев шалфея обладают антисептическими, противовоспалительными свойствами. Противомикробные свойства связаны с эфирным маслом, противовоспалительные — с дубильными веществами, флавоноидными соединениями и витамином Р, которые уплотняют эпителиальные ткани, снижают проницаемость клеточных мембран, стенок кровеносных и лимфатических сосудов. Антисептические свойства листьев шалфея обусловлены растительным антибиотиком сальвином. Сальвин не только задерживает размножение золотистого стафилококка, но и инактивирует его а-токсин, подавляет его гемолитические и дерматонекротические свойства.

Эфирное масло шалфея обладает противогрибковой активностью.

Настои листьев шалфея, содержащие горечи и эфирные масла, повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта, оказывают незначительное спазмолитическое действие.

В Польше шалфей лекарственный также широко используется в лечебной практике как противовоспалительное, дезинфицирующее, мягчительное, вяжущее и уменьшающее потоотделение средство. Наружно используется при выпадении волос.

В Германии шалфей применяют широко и многосторонне как укрепляющее центральную нервную систему средство, при дрожании рук, против ночных потов, как средство, уменьшающее лактацию.

Во Франции трава шалфея используется так же широко, как и в других странах. При заболеваниях нервной системы рекомендуется следующий рецепт: листья шалфея — 5 г, листья дубровника — 5 г, кипяток — 50 мл. Принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке.

Шалфейное вино также используется с лечебной целью; листья шалфея — 80 г, вино — 1л. Настаивать 8 дней, принимать по 20-30 мл после еды.

В Австрии листья шалфея также находят применение в лечебной практике, в них австрийскими исследователями дополнительно к другим действующим веществам обнаружены РР-фактор и витамины группы В, вещество, действующее так же, как эстрогенный (фолликулярный) гормон.

В Болгарии листья шалфея применяют как средство, ограничивающее потоотделение, показанное при ночных потах у больных туберкулезом легких. Действительно, противопотовое действие растения было подмечено врачами издавна. Это действие относительно быстро наступает после приема шалфейного чая, или тинктуры, и достигает максимума через 2 часа. Торможение потоотделения длится иногда целый день.

Используют шалфей в климактерический период, а также как средство, уменьшающее лактацию у кормящих матерей, — шалфейный чай, или тинктура, употребляемый в течение нескольких дней по указанию врача, прекращает лактацию. При гастритах и колитах, язве желудка, метеоризме, воспалении печени и желчного пузыря шалфей применяют в виде водного настоя (5 г измельченной травы заварить 400 мл кипятка, принимать по 20-30 мл через каждые 3-4 часа). При воспалении дыхательных путей рекомендуются ингаляции из эфирного масла шалфея (1-2 г масла закапать в кипящую воду и вдыхать пары).

В Австрии шалфей используется при заболеваниях желудка и кишечника (дубильные вещества), при катаре зева, ангине, как болеутоляющее средство в виде полосканий. В индийской медицине шалфей используется как ароматическое вяжущее и тонизирующее средство.

Применяется шалфей, о чем уже упоминалось, в виде настоев и отваров, порошка, а также используется эфирное масло шалфея.

Следует соблюдать и известную осторожность при использовании в лечебных целях шалфея. Это растение нельзя принимать в повышенных дозах, длительное время и без указаний врача, так как может быть отравление и раздражение слизистых оболочек.

Фармацевтическая промышленность производит медицинские препараты на основе шалфея, один из которых — «Сальвин».

«Сальвин» — это растительный антибиотик, выделенный из листьев шалфея лекарственного (выпускается во флаконах в виде 1%-ного раствора

по 10 мл). Применяется как вяжущее, противовоспалительное и противомикробное средство при хронических воспалительных заболеваниях полости рта, катаральных и язвенно-некротических гингивитах, стоматитах, при пародонтозе. Спиртовой раствор (1%-ный) разводят перед употреблением в 4-10 раз дистиллированной водой или изотоническим раствором натрия хлорида. Раствором смазывают пораженные слизистые оболочки, применяют для орошений, аппликаций, смачивания турунд, вводимых в зубодесневые карманы. Курс лечения состоит из 2-10 процедур.

В аптеках можно приобрести и сухой лист шалфея, который выпускается в упаковках по 50 г. Для приготовления настоя 10 г листьев шалфея заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в течение 15 минут, настаивают в течение 20 минут, затем охлаждают и процеживают. Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Глава 3

ШАЛФЕЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

СПОСОБЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ШАЛФЕЯ

В лечебной практике традиционно применение теплого настоя шалфея для полосканий при острых ангинах и хронических тонзиллитах, острых респираторных заболеваниях, стоматитах, гингивитах, афтозных поражениях полости рта, хейлитах, а также для лечения пульпитов. Настои для полоскания готовят как чай, нередко добавляя 0,5 ч. ложки борной кислоты на стакан настоя.

Лист шалфея используют как противовоспалительное и кровоостанавливающее средство при воспалении геморроидальных узлов. Обычно листья шалфея при таком лечении включают в комплексные сборы. Например, используют следующий сбор: листьев шалфея и ромашки по 20 г, коры дуба 60 г. Кору дуба заливают 1 л горячей воды, настаивают в течение 1 часа, кипятят 15 минут, в кипящий отвар добавляют листья шалфея и ромашки, снимают с огня, охлаждают. Холодным отваром смачивают салфетки из 3-4-слойной марли, слегка отжимают и накладывают на анальную область, меняя салфетки по мере их нагревания 2-3 раза в день. Продолжительность процедуры 15 минут. Отвар хранят в холодильнике 2-3 дня.

Шалфей используют в комплексе лечебных мероприятий при суставном ревматизме, хронических воспалительных и обменно-дистрофических заболеваниях суставов, деформирующем остеоартрозе, при радикулите, межпозвонковом остеохондрозе в виде общих или местных ванн, для аппликаций. Для лучшего проникновения компонентов лекарственного растения через кожные покровы препараты шалфея применяют с помощью фонофореза.

Общие и местные ванны с настоем листьев шалфея применяют при экземе, псориазе, нейродермите, интертригинозной эпидермофитии. Настой листьев шалфея используют при псориазе внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день и наружно в виде ванн из 50-100 г листьев на ведро воды.

Настой листьев шалфея (10 г на 200 мл воды) применяют при гастритах, сопровождающихся пониженной кислотностью, а также при спастических колитах. Настой принимают в теплом виде по 0,3 стакана перед едой 2-3 раза в день.

Для лечения больных хроническим неспецифическим простатитом применяют листья шалфея в сборе с другими растениями. Лист шалфея входит в состав ряда желудочных и грудных сборов.

Противопоказания. Шалфей не следует принимать в завышенных дозах и более 3 месяцев, так как он вызывает раздражение слизистых оболочек. Противопоказан шалфей при остром нефрите, беременности.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ШАЛФЕЯ

Гипертония

При *гипертонии 1-2 стадии,* а также при *нарушении обмена веществ* рекомендуется следующий состав* для ванны.

Шалфей лекарственный (листья)	*10 г*
Сушеница болотная	*10 г*
Душица	*10 г*
Береза	*10 г*
Липа (цветки)	*10 г*
Чабрец	*10 г*
Хмель (шишки)	*10 г*

Указанное количество компонентов рассчитано на 2 ванны. Компоненты смешать, заварить 3 л кипятка, парить 2-3 часа, процедить в наполненную водой ванну (область сердца не должна покрываться водой). Ванну следует принимать от 5 до 15 минут после гигиенического душа. Такие ванны оказывают *противоспастическое действие* и показаны при *головокружении* и *экстрасистолах.*

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При *воспалении желудочно-кишечного тракта* рекомендуется следующее средство.

Шалфей лекарственный (листья)	*2 ч. ложки*
Вода	*2 стакана*

---

* Отсутствие какого-либо компонента в приводимом здесь и далее составах на эффективность приготовляемых лекарственных форм существенно не влияет.

Листья шалфея заварить кипятком и настаивать в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке настоя через каждые 2 часа.

* * *

Для лечения *язвы двенадцатиперстной кишки* при *гиперацидном состоянии* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*30 г*
Цикорий (корень)	*10 г*
Можжевельник (плоды)	*10 г*
Дягиль лекарственный (корень)	*30 г*
Полынь горькая (трава)	*30 г*

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане в течение 30 минут, затем немного остудить и процедить. Пить по 0,5 стакана отвара 30 минут до еды.

* * *

При *гастро-кардиальном симптомокомплексе* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*10 г*
Гвоздика (цветки)	*10 г*
Наванда (цветки)	*10 г*
Мята перечная (листья)	*20 г*
Душица (трава)	*20 г*
Тимьян ползучий (трава)	*10 г*
Дягиль лекарственный (корень)	*10 г*
Аир (корневище)	*10 г*

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 30 минут, затем немного остудить и процедить. Пить после обеда и ужина по 1-2 стакана настоя.

Заболевания женской и мужской половой сферы

При *белях* рекомендуется следующий состав для спринцеваний.

Шалфей лекарственный (листья)	*20 г*
Тысячелистник (трава	*20 г*
Розмарин (лист)	*20 г*
Дуб (кора)	*40 г*

Компоненты смешать, смесь залить 3 л воды, кипятить 30 минут, процедить. Приготовленным отваром 2 раза в день проводить спринцевание влагалища до полного излечения.

* * *

Для спринцеваний и вагинальных тампонов при *белях* рекомендуется также следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*3 части*
Ромашка аптечная (цветки)	*5 частей*
Мальва (цветки)	*2 части*
Лист ореха грецкого	*5 частей*
Дуб (кора)	*2 части*

Компоненты смешать, залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 минут, остудить, процедить. Делать спринцевания 2-3 раза в неделю перед сном.

* * *

При *белях* рекомендуется также следующий состав для спринцеваний.

Шалфей лекарственный (листья)	*20 г*
Береза (листья)	*20 г*
Сушеница топяная (листья)	*20 г*
Дуб (кора)	*20 г*
Календула (соцветия)	*20 г*

Полынь обыкновенная (трава)	*10 г*
Лаванда настоящая (цветки)	*10 г*
Черемуха (цветки)	*10 г*
Ромашка аптечная (цветки)	*30 г*

Компоненты смешать, заварить 15 г смеси 1 л кипятка, настаивать в течение 2-3 часов, процедить через марлю. Спринцевать влагалище 2 раза в неделю перед сном теплым настоем.

* * *

При *вульвовагините* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*15 г*
Просвирник (цветки)	*10 г*
Дуб (кора)	*10 г*
Ромашка (цветки)	*25 г*
Листья грецкого ореха	*25 г*

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка и кипятить на водяной бане в течение 30 минут, затем немного остудить и процедить. Отвар использовать для спринцеваний и вагинальных тампонов.

* * *

Народная медицина считает, что шалфей нормализует деятельность половых желез. В связи с этим его применяют при *бесплодии,* в период *климакса,* для *увеличения половой активности,* а также при *старческой слабости,* как *омолаживающее средство.*

Шалфей лекарственный (листья)	*1 2 ст. ложки*
Вода	*2 стакана*

Листья шалфея заварить кипятком и настаивать, укутав, в течение 30 минут, затем процедить. Приготовленный настой выпить глотками в течение дня.

* * *

При *бесплодии* народная медицина в старину рекомендовала пить сок шалфея с небольшим количеством соли.

* * *

При *баланите — воспалении кожи головки полового члена* — возникает жжение и зуд в области головки полового члена, усиливающиеся после мочеиспускания. Для лечения воспаления народная медицина в старину рекомендовала делать промывания воспаленной кожи вином, в котором был отварен шалфей.

Заболевания мочевого пузыря и почек

При *цистите* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*20 г*
Алтей лекарственный (корень)	*20 г*
Толокнянка (листья)	*20 г*
Вероника (трава)	*20 г*
Хвощ полевой (трава)	*40 г*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку (полную) смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, немного остудить и процедить. Пить по 1-2 стакана в день.

* * *

При *мочекаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Мелисса (листья)	*1 часть*
Вероника (трава)	*1 часть*
Плющ (лист)	*1 часть*
Мать-и-мачеха (листья)	*1 часть*

Компоненты смешать, заварить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день для улучшения обмена веществ и растворения камней.

* * *

При *мочекаменной болезни* рекомендуется также следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Фасоль (стручки)	*1 часть*
Петрушка (корень)	*1 часть*
Розмарин (листья)	*1 часть*
Хвощ полевой (трава)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку (полную) смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, немного остудить и процедить. Пить по 1-2 стакана в день.

* * *

Для *повышения диуреза* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*10 г*
Грыжник (трава)	*10 г*
Толокнянка (листья)	*10 г*
Дрок (трава)	*10 г*
Вереск (трава)	*10 г*
Зверобой (трава)	*10 г*
Аир (корневище)	*10 г*
Лаванда (цветки)	*10 г*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Пить по 2 стакана настоя в день.

* * *

Для *очищения почек* рекомендуется следующий состав.

Пихтовое масло	*20-25 г*
Душица (трава)	*50 г*
Шалфей (трава)	*50 г*
Мелисса (трава)	*50 г*
Спорыш (трава)	*50 г*
Зверобой (трава)	*50 г*

Травы измельчить и смешать. В течение предшествующей очищению недели рекомендуется придерживаться вегетарианского питания и пить чай из смеси трав (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) с медом. На 7-й день за 30 минут до еды взять 100 мл охлажденного настоя трав и добавить 5 капель пихтового масла, тщательно размешать и выпить через соломинку (чтобы предохранить эмаль зубов от разрушения). Настой с пихтовым маслом принимать перед едой 3 раза в день в течение 5 дней.

Результаты очищения вы увидите по сильно помутневшей моче, в которой могут быть и камешки. Иногда выпадают тяжелые бурые и темно-красные плотные капли с запахом пихтового масла. Это сгустки песка. Очищение лучше проводить под наблюдением врача, в любом случае — консультация специалиста необходима.

Заболевания полости рта и горла

При *воспалении слизистых оболочек полости рта* рекомендуется следующее средство.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 ст. ложка*
Вода	*1 стакан*

Листья шалфея залить кипятком, настоять, укутав, через 20 минут процедить. Настой применять для полоскания полости рта.

* * *

При *воспалительных заболеваниях полости рта* рекомендуется применять настойку шалфея.

Шалфей лекарственный (листья)	*10 г*
Спирт 70%-ный	*100 мл*

Листья шалфея залить спиртом и настаивать 20 дней. Приготовленную настойку использовать для приготовления состава для полоскания полости рта, ингаляций и влажных тампонов — 1 ст. ложка настойки на 0,5 стакана воды.

* * *

При *воспалительных заболеваниях полости рта и горла* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Мальва лесная (цветки)	*1 часть*
Бузина черная или красная (цветки)	*1 часть*

Компоненты смешать, залить 1 ч. ложку (с верхом) измельченной смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 40 минут, затем процедить. Полоскать горло и полость рта несколько раз в день.

* * *

При *воспалении миндалин, десен, слизистых оболочек полости рта* рекомендуется собрать листья шалфея с верхушками стеблей во время цветения и использовать их для приготовления полоскания.

Шалфей лекарственный (цветущие верхушки стеблей с листьями)	*4 ст. ложки*
Вода	*2 стакана*

Верхушки шалфея заварить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить. Настоем полоскать горло и полость рта несколько раз в день.

* * *

В качестве *мягчительного, дезинфицирующего, противовоспалительного средства при воспалительных процессах в полости рта и горле* рекомендуется следующий состав для полоскания.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Малина (цветки)	*1 часть*
Бузина черная (цветки)	*1 часть*
Дуб (кора)	*1 часть*

Компоненты смешать, залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 40-50 минут, затем процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

При *флюсе, заболеваниях десен,* а также при *воспалительных заболеваниях горла* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*5 г*
Дуб (кора)	*5 г*

Отвар из каждого компонента приготовить отдельно: залить кипятком и кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Дать немного остыть и процедить отвары, затем смешать их. Полоскать рот и горло горячим отваром.

Это средство также уменьшает ночные поты у чахоточных.

* * *

При *трещинах и язвочках в области уголков рта (особенно у детей),* а также при *ангине* и *свинке* рекомендуется следующее средство.

Шалфей лекарственный (листья)	*2 ч. ложки*
Вода	*2 стакана*

Листья шалфея залить кипятком, настоять, укутав, в течение 1 часа, затем процедить. Полоскать рот и горло порциями по 0,5 стакана в теплом виде 3-4 раза в день.

* * *

При *боли в воспаленном горле* рекомендуется следующее средство.

Шалфей лекарственный (листья)	*2 ч. ложки*
Вода	*2 стакана*

Листья шалфея залить кипятком, настоять, укутав, в течение 30-40 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем, стараясь возможно дольше держать его во рту. По мере остывания менять. Делать процедуру от 3 до 5 раз в течение 30 минут, после чего боль в горле должна стихнуть.

* * *

При *ангине* рекомендуется следующий состав для полоскания горла.

Шалфей лекарственный (листья)	*5 г*
Мальва лесная (цветки)	*10 г*
Коровяк (цветки)	*10 г*
Роза (лепестки)	*10 г*
Дуб (кора)	*5 г*
Окопник (корни)	*15 г*
Валериана (корневища)	*5 г*

Компоненты смешать, залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами крутого кипятка вечером, настоять в течение ночи. Утром подогреть, но не кипятить, процедить. Настоем полоскать горло 6-7 раз в день.

* * *

При *ангине* и *других воспалительных заболеваниях горла* рекомендуется следующий состав для полоскания.

Шалфей лекарственный (листья)	*8 г*
Крапива (листья)	*10 г*
Дуб (кора)	*10 г*
Аир (корневище)	*10 г*

Компоненты смешать, половину полученной смеси залить 2 стаканами воды, поставить на огонь, после закипания кипятить 20 минут на слабом огне. Настоять в течение 20 минут, процедить. Полоскать горло отваром несколько раз в день.

* * *

При *ларингите* рекомендуется следующий состав для полоскания горла.

Шалфей лекарственный (листья)	*15 г*
Лапчатка прямостоячая (корневища)	*15 г*
Алтей лекарственный (корень)	*15 г*
Дуб (корень)	*15 г*
Фенхель (семена)	*5 г*

Измельченные части растений хорошо смешать. Настоять 1 ч. ложку смеси на 1 стакане холодной воды и через 5 часов сварить, дать настояться и процедить. Отваром несколько раз в день полоскать горло.

При *ларингите* рекомендуется следующий состав для полоскания горла.

Шалфей лекарственный (листья)	*3 части*
Ромашка аптечная (цветки)	*3 части*
Приворот (трава)	*4 части*

Компоненты смешать, залить 1 ч. ложку (с верхом) измельченной смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Настоем полоскать горло 5-6 раз в день.

* * *

При *ларингите* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*15 г*
Ромашка аптечная (цветки)	*15 г*
Мята перечная (листья)	*15 г*
Фенхель (семена)	*5 г*

Измельченные части растений хорошо смешать. Залить 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Настоем полоскать горло 5-6 раз в день.

Заболевания органов дыхания

При *бронхите,* других *заболеваниях верхних дыхательных путей,* а также при *пневмонии* рекомендуется следующее эффективное средство.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 ст. ложка*
Молоко	*1 стакан*

В эмалированную кастрюлю без трещин влить молоко, всыпать измельченные сухие листья шалфея, прикрыть, вскипятить на небольшом огне, дать

немного остыть и процедить, отжав осадок. Вскипятить снова, прикрыв блюдцем. Пить приготовленный напиток горячим перед сном. При этом следует остерегаться сквозняков.

* * *

Во время *астматических приступов* хороший эффект дают несколько небольших затяжек из папиросы, сделанной из сухих листьев шалфея и дурмана (будьте осторожны — дурман ядовит!). Это делается так: взять 1 лист шалфея и 0,5 небольшого листка дурмана, скрутить папиросу, поджечь, несколько раз не очень сильно затянуться дымом. Приступ проходит. Таким способом, конечно, не вылечить астму, но это приносит облегчение, что может быть важно в критических случаях.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

При *воспалении желчного пузыря, печени* рекомендуется следующее средство.

Шалфей лекарственный (листья)	*2 ч. ложки*
Вода	*2 стакана*

Листья шалфея заварить кипятком и настаивать в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке настоя через каждые 2 часа.

* * *

При *коликах в печени* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Можжевельник (ягоды)	*1 часть*
Полынь (листья)	*1 часть*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке настоя через каждые 2 часа.

Заболевания селезенки

При *опухоли селезенки* рекомендуется следующий состав.

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Крапива жгучая (листья)	*1 часть*

Компоненты измельчить в мелкий порошок, хорошо смешать. Принимать 3 раза в день порошок в количестве на кончике ножа.

Заболевания суставов

Для рассасывания *артритных шишек* на руках и ногах, для снятия боли рекомендуется следующее средство.

Шалфей лекарственный (стебли с листьями)	*100 г*
Вода	*6 л*

Шалфей залить горячей водой и кипятить 10 минут. Когда остынет настолько, насколько терпит рука, можно парить больные руки или ноги. Одна процедура — от 30 минут до 1 часа. Предварительно 1 л отвара отлить и держать горячим, подливая его в таз по мере остывания ванночки. После процедуры надеть теплые шерстяные носки или перчатки и лечь в кровать. Следить, чтобы не было холодного воздуха. Лечебные ванночки делать 1 раз в сутки перед сном в течение 1-2 месяцев.

* * *

Когда «на погоду» начинает «крутить» суставы, ноющей болью напоминает о себе поясница, «тянет» мышцы, народная медицина рекомендует одолевать недомогание простым и доступным средством — с помощью шалфейной ванны.

Шалфей лекарственный (стебли с листьями)	*500 г*
Вода	*2-3 л*

Шалфей залить кипятком и нагревать в течение 20 минут на медленном огне, процедить, отжав оставшееся сырье. Приготовленный отвар влить в ванну с температурой воды 36-38 °С. В ванне рекомендуется посидеть минут 10-15. Затем следует насухо растереться, надеть теплое белье и лечь спать.

Нервные расстройства, ослабленный тонус

Русская народная медицина издавна рекомендовала для *стимулирования нервной системы,* а также *пожилым людям для продления жизни* настойку цветков шалфея.

Шалфей лекарственный (цветки)	*3 унции (1 русская унция = 29,860 г)*
Спирт	*800 мл*
Вода	*400 мл*

Шалфейные цветки залить смесью спирта с водой и настаивать в течение 40 дней на солнце в закрытом стеклянном сосуде. Затем настойку процедить. Принимать по 1 ст. ложке настойки пополам с водой утром натощак.

После года хранения шалфей теряет свои свойства.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ С ШАЛФЕЕМ

Грудные чаи

Шалфей лекарственный (листья)	*5 частей*
Крапива двудомная (листья)	*3 части*
Сирень (почки)	*3 части*
Тысячелистник (трава)	*3 части*

Компоненты смешать, на 750 мл кипятка взять 15-20 г сбора. Настаивать 30 минут. При *туберкулезе* пить в теплом виде по 1 стакану чая 3 раза в день до еды (в течение 3 месяцев). Готовить ежедневно.

* * *

Шалфей (трава)	*1 часть*
Крапива двудомная (трава)	*2 части*
Солодка голая (корень)	*1 части*
Мать-и-мачеха (листья и цветки)	*2 части*
Спорыш (трава)	*2 части*
Медуница (трава)	*1 часть*
Хвощ полевой (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить в 0,7 л кипятка. Настаивать в термосе в течение ночи. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Рекомендуется при *кавернозном туберкулезе легких*, снимает температуру, уменьшает потливость, кашель, укрепляет организм.

* * *

Шалфей лекарственный (трава)	*3 части*
Спорыш (трава)	*4 части*
Кровохлебка (корневище с корнями)	*1 часть*
Мята перечная (листья)	*2 части*
Подорожник большой (листья)	*4 части*

Тысячелистник (трава)	*2 части*
Хвощ полевой (трава)	*2 части*
Щавель конский (корни)	*2 части*
Яснотка белая (трава)	*4 части*

Компоненты смешать, залить 2-3 ст. ложки смеси 1 л кипятка. Настаивать в термосе в течение 6 часов. Выпить за день в 3—4 приема при *кровохарканье и легочном кровотечении.*

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Мелисса лекарственная (трава)	*1 часть*
Земляника (листья)	*1 часть*
Чабрец (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана чая 4 раза в день после еды при *бронхите, бронхиальной астме, трахеите.*

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*3 части*
Цикорий (корень)	*2 части*
Иссоп (трава)	*3 части*
Дуб (кора)	*1 часть*
Коровяк скипетровидный (цветки)	*3 части*

Корень и кору хорошо измельчить, компоненты тщательно смешать. На 1 л кипятка взять 6 ст. ложек смеси, настаивать в течение 30 минут в тепле. Пить по 0,5 стакана 6 раз в день при *хроническом бронхите, пневмонии, плохом сне, потливости, болях в сердце, возникших на фоне хронических поражений бронхолегочной системы, гепатитах.* Рекомендуется также ослабленным больным.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*2 части*
Смородина черная (листья)	*4 части*
Солодка голая (корень)	*2 части*
Паслен дольчатый (трава)	*1 часть*
Полынь горькая (трава)	*0,5 части*
Медуница (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, на 1 л кипятка взять 3 ст. ложки смеси, настаивать 3 часа. Пить по 0,5 стакана чая 6 раз в день. Первую порцию (1 стакан) принять утром перед восходом солнца. Рекомендуется при *тяжелых приступах бронхиальной астмы*, особенно при снижении дозы гормональных препаратов.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*5 частей*
Ромашка аптечная (цветки)	*5 частей*
Мать-и-мачеха (листья)	*2 части*
Лимонник китайский (побеги)	*5 частей*

Компоненты смешать, на 200 мл холодной воды взять 10 г сбора, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 2-3 минуты, затем настаивать 1,5-2 часа. Пить с медом в теплом виде (39-40° С) равными порциями 2 раза в день после еды.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Чабрец (трава)	*1 часть*
Мята перечная (листья)	*1 часть*
Перец красный (стручковый)	*1/8 части*

Компоненты смешать, на 2 стакана кипятка взять 3 ч. ложки измельченной смеси. Настаивать 5 минут, процедить и подсластить медом. Пить маленькими

глотками по 0,5 стакана несколько раз в день. Рекомендуется при *бронхите.*

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 ст. ложка*
Вода	*200 мл*

Листья шалфея залить кипятком, настоять как чай и пить по 0,25 стакана 3 раза в день при *острых респираторных заболеваниях* и *затяжных бронхитах.*

Жаропонижающие чаи

Шалфей лекарственный (листья)	*2 части*
Мята перечная (листья)	*1 часть*

Компоненты смешать, заварить в 1 стакане кипятка 1 ст. ложку измельченной смеси, настаивать 15 минут. Пить медленными глотками в теплом виде до 3 стаканов в день.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 ч. ложка*
Чабрец (трава)	*1 ч. ложка*
Пижитник (плоды)	*1 ч. ложки*
Перец красный (молотый)	*0,25 ч. ложки*

В 2 стаканах кипятка заварить плоды (семена) пажитника; кипятить на слабом огне 5 минут. В отвар засыпать чабрец и шалфей; настаивать 10 минут, затем процедить. Всыпать, тщательно размешивая, красный перец. Пить чай маленькими глотками в теплом виде-. *Мягкое жаропонижающее средство,* которое особенно хорошо при снижении дозы гормональных препаратов.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Шиповник коричный (плоды)	*1 часть*
Мята перечная (листья)	*1 часть*

Компоненты смешать, на 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченной смеси. Настаивать 10 минут, процедить, подсластить медом и пить медленно, пока чай не остыл. Очень хорош при *лихорадке.*

Кровоочистительные чаи

Шалфей лекарственный (трава)	*2 части*
Крапива двудомная (листья)	*2 части*
Тысячелистник (трава)	*3 части*
Полынь горькая (трава)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*3 части*
Хвощ полевой (трава)	*3 части*
Кукуруза (рыльца)	*2 части*
Можжевельник (плоды)	*2 части*

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси заварить в 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 минут. Пить по 150-200 мл с сахаром или медом за 30 минут до еды при *нейродермите* и *экземе.*

* * *

Шалфей лекарственный (трава)	*2 части*
Крапива двудомная (листья)	*1,5 части*
Подорожник (листья)	*1,5 части*
Зверобой (трава)	*2 части*
Душица (трава)	*1 часть*
Ромашка аптечная (цветки)	*1 часть*
Календула (цветки)	*1 часть*

Компоненты смешать, 10 г смеси заварить в 1 стакане кипятка. Нагревать на кипящей водяной бане

в течение 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, сырье отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды для лечения *витилиго.*

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1,5 части*
Подорожник (листья)	*2 части*
Сушеница топяная (листья)	*2 части*
Тысячелистник (трава)	*2 части*
Мать-и-мачеха (листья)	*2 части*
Грецкий орех (листья)	*1,5 части*
Хмель (шишки)	*1,5 части*
Мелисса лекарственная, (листья)	*2,5 части*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить в 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день при *пиодермитах* и *розовых угрях.*

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Подорожник (листья)	*1 часть*
Календула (цветки)	*1 часть*
Ромашка аптечная (цветки)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*1 часть*
Девясил высокий (корневище)	*1 часть*
Хвощ полевой (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить равными порциями 3 раза в день при *гнойничковых заболеваниях кожи.*

Общеукрепляющие чаи

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Мята (листья)	*1 часть*
Анис	*1 часть*

Компоненты хорошо измельчить и смешать, 1,5-2 ч. ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять как чай (5-10 минут), процедить, добавить мед или неочищенный (коричневый) сахар. Пить медленно, небольшими глотками за 30 минут до завтрака, в 12 часов дня и в 15-16 часов. Чай очищает кровь, оказывая диуретическое (мочегонное) действие.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*1 часть*
Полынь (листья)	*1 часть*

Компоненты хорошо измельчить и смешать, 1,5-2 ч. ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять как чай (5-10 минут), процедить, добавить мед или неочищенный (коричневый) сахар. Пить медленно, небольшими глотками 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Мята (листья)	*1 часть*
Анис	*1 часть*
Валериана	*1 часть*
Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*

Компоненты хорошо измельчить и смешать, 1,5-2 ч. ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять как чай (5-10 минут), процедить, добавить мед или неочищенный (коричневый) сахар. Пить медленно, небольшими глотками 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Чабрец (трава)	*1 часть*
Розмарин (трава)	*1 часть*

Компоненты хорошо измельчить и смешать, 1,5-2 ч. ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять как чай (5-10 минут), процедить, добавить мед или нсочищенный (коричневый) сахар. Пить как чай в течение дня.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Подорожник (листья)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*1 часть*

Компоненты хорошо измельчить и смешать, 1,5-2 ч. ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять как чай (5-10 минут), процедить, добавить мед или неочищенный (коричневый) сахар. Пить как чай в течение дня.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*2 части*
Лимонник китайский (побеги)	*2 части*
Девясил (корень)	*1 часть*

Компоненты смешать, залить 10 г сбора 200 мл холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 10-15 минут, а затем настаивать в течение 1 часа. Пить чай охлажденным, с корицей, по 50 мл утром после еды.

Почечный чай

Шалфей лекарственный (листья)	*3 части*
Можжевельник (плоды)	*3 части*
Полынь горькая (трава)	*1 часть*

Мята перечная (листья)	*3 части*
Чабрец (трава)	*2 части*

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси заварить в 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 9 раз в день до купирования болевого приступа, а затем по 100 мл 5 раз в день; при значительном улучшении 100 мл 3 раза в день. Рекомендуется при *почечных коликах.*

Противоаллергический чай

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Солодка голая (корень)	*1 часть*
Калина обыкновенная (цветки)	*1 часть*
Девясил (корень)	*1 часть*
Мята перечная (листья)	*1 часть*
Хвощ полевой (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, залить 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 6-8 часов, пить по 0,3 стакана чая 5-6 раз в сутки за 15-20 минут до еды при *аллергическом рините.*

Противопростудные чаи

Шалфей лекарственный (листья)	*2 части*
Тысячелистник (трава)	*2 части*
Мята перечная (листья)	*2 части*
Мать-и-мачеха (листья)	*1 часть*

Компоненты смешать, 10 г смеси залить 200 мл холодной воды, кипятить 2-3 минуты, настаивать 1 час. При *сухом кашле* пить в горячем виде сразу после еды по 0,5 стакана 1-2 раза в день.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Душица обыкновенная (трава)	*1 часть*
Бадан (листья)	*1 часть*

Компоненты смешать, 20 г смеси залить 200 мл холодной воды. Кипятить 15 минут, настаивать 1-1,5 часа. При *кашле* пить в горячем виде по 0,5 стакана 2-3 раза в день после еды.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*3 части*
Тысячелистник (трава)	*5 частей*
Мята перечная (листья)	*10 частей*
Девясил (корень)	*2 части*

Компоненты смешать, 10 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1,5-2 часа, процедить. Добавить мед и выпить в горячем виде перед сном при *першении в глотке, покашливании, фарингите.*

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*5 частей*
Календула (цветки)	*2 части*
Череда (трава)	*5 частей*
Ромашка аптечная (цветки)	*5 частей*
Тысячелистник (трава)	*3 части*

Компоненты смешать, 200 мл кипятка залить 10 г сбора, настаивать 1 час, добавить цедру лимона по вкусу. Детям давать пить чай с медом в горячем виде по 50 мл 2 раза в день после еды при *заболеваниях горла.*

* * *

Шалфей лекарственный (трава)	*1 часть*
Ромашка аптечная (цветки)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, на 200 мл крутого кипятка взять 10 г смеси. Настаивать 1 час, пить в горячем виде по 1 стакану чая 1-2 раза в день после еды. Доза для ребенка — по рекомендаций врача, 30-50 мл в зависимости от возраста.

* * *

Настой шалфея (5 г на 200 мл)	*100 мл*
Настой побегов лимонника (10 г на 200 мл)	*50 мл*
Настой шиповника (10 г на 200 мл)	*50 мл*
Мед	*15 г*

Каждый настой настаивать 30 минут, затем процедить. Смешать настои, добавить мед. Напиток пить охлажденным по 1 стакану 1 раз в день.

* * *

Шалфей лекарственный (трава)	*3 части*
Тысячелистник (трава)	*5 частей*
Мята перечная листья	*10 частей*

Компоненты смешать, 10 г сбора залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, настаивать 1-2 часа. Пить в горячем виде с медом, по 1 стакану перед сном.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*5 частей*
Эвкалипт (листья)	*1 часть*
Ромашка аптечная (цветки)	*5 частей*
Мята перечная (листья)	*5 частей*

Компоненты смешать, 5 г смеси залить 200 мл холодной воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, перед употреблением добавить 1-2 капли пихтового масла на каждую порцию. Пить по 1 стакану в горячем виде (с помощью соломинки, после чего рот прополоскать) перед сном при *ангине*.

Противосклеротические чаи

Шалфей лекарственный (листья)	*6 частей*
Липа (цветки)	*2 части*
Кратива двудомная (трава)	*2 части*
Донник лекарственный (трава)	*1 часть*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стакане кипятка. Настаивать 20 минут, плотно закрыв крышкой, процедить и пить по 0,5 стакана чая за 30 минут до еды, лучше теплым.

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*2 части*
Ромашка аптечная (цветки)	*2 части*
Вероника (трава)	*2 части*
Боярышник (плоды)	*2 части*
Будра плющевидная (трава)	*2 части*
Донник лекарственный (трава)	*1 часть*
Земляника лесная (трава)	*1 часть*
Клевер луговой (цветки)	*1 часть*
Малина (листья)	*1 часть*
Одуванчик (трава)	*2 части*
Подорожник большой (трава)	*1 часть*
Чабрец (трава)	*3 части*
Мята перечная (листья)	*1 часть*
Шиповник коричный (толченые плоды)	*3 части*

Вечером засыпать в термос (0,5-0,7 л) 2-3 ст. ложки сбора в зависимости от массы тела больного, залить крутым кипятком. На следующий день выпить теплым в 3 приема за 20-40 минут до еды. Полезен для *профилактики и лечения атеросклероза.*

Противоязвенный чай

Шалфей лекарственный (листья)	*4 части*
Подсолнечник (лепестки)	*3 части*

Полынь горькая (трава)	*1 часть*
Паслен черный (трава)	*1 часть*
Ромашка аптечная (цветки)	*3 части*

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси заварить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 6 раз в день.

Тонизирующий чай

Шалфей лекарственный (листья)	*3 части*
Цмин песчаный (цветки)	*2 части*
Вахта трехлистная (листья)	*4 части*
Вероника лекарственная (трава)	*2 части*
Девясил высокий (корневище)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*5 частей*
Одуванчик (корень)	*1 часть*
Пижма (цветки)	*2 части*
Полынь горькая (трава)	*1 часть*
Цикорий (цветки)	*1 часть*

Вечером засыпать в термос (0,5 л) 2-3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема в теплом виде за 20-40 минут до еды при *нейроциркуляторной дистонии гипотонического типа.*

Успокоительные чаи

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Ромашка (цветки)	*1 часть*
Лаванда (цветки)	*1 часть*

Компоненты измельчить и смешать, заварить в чайнике из расчета 1-2 ч. ложки сбора на 1 стакан кипятка. Настаивать 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана чая маленькими глотками, теплым, непосредственно перед сном. Помогает при *бессонице.*

* * *

Шалфей лекарственный (листья)	*2 части*
Пустырник (трава)	*2 части*
Цикорий (корень)	*1 часть*

Компоненты смешать, залить 10 г сбора 200 мл холодной воды, кипятить 10-15 минут, настаивать 1 час. Детям давать с медом, в теплом виде, по 50-100 мл 2-3 раза в день после еды.

* * *

Шалфей лекарственный (трава)	*5 частей*
Донник лекарственный (трава)	*3 части*
Боярышник (цветки)	*5 частей*
Вероника (трава)	*2 части*
Девясил большой (корень)	*2 части*
Душица (трава)	*4 части*
Календула (цветки)	*3 части*
Лен посевной (семена)	*3 части*
Мелисса (трава)	*2 части*
Мята перечная (листья)	*1 часть*
Пастушья сумка (трава)	*2 части*
Пустырник (трава)	*10 частей*
Рута душистая (трава)	*3 части*
Сушеница топяная (трава)	*5 частей*
Чабрец (трава)	*3 части*

Компоненты смешать, 2-3 ст. ложки измельченной смеси заварить в 0,5 л кипятка. Настаивать в тепле ночь. На следующий день выпить в 3 приема за 20-30 минут до еды. При склонности к запорам добавить в сбор ягоды жостера, александрийский лист или кору крушины. Чай пить длительное время, по совету врача, соблюдая его рекомендации по корректировке сбора, дозировке и продолжительности употребления. Полезен при *климактерическом состоянии, сопровождающемся приливами,*

головокружением, потливостью, сердцебиением, бессонницей.

Чай, улучшающий аппетит

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Рута душистая (листья)	*2 части*
Дягиль лекарственный (корень)	*1 часть*
Золототысячник (трава)	*2 части*

Компоненты смешать, заварить 1 ст. ложку смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Чай, улучшающий обмен веществ

Шалфей лекарственный (листья)	*1 часть*
Толокнянка (листья)	*1 часть*
Лаванда колосковая (цветки)	*1 часть*
Дрок красильный (трава)	*1 часть*
Вереск обыкновенный (трава)	*1 часть*
Зверобой (трава)	*1 часть*
Аир болотный (корневище)	*1 часть*

Компоненты перемешать, 1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане воды и варить 10-15 минут, затем процедить. Пить по 1 стакану чая 2 раза в день при *подагре, артритах.*

Чай при энурезе

Шалфей лекарственный (листья)	*1 ч. ложка*
Вода 1 стакан	*1 стакан*

Листья шалфея заварить в 1 стакане кипятка. Настаивать 20 минут. Пить по 0,5 стакана чая 3 раза в день.

ШАЛФЕЙНАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Любое эфирное масло является прекрасной основой для приготовления различных, в том числе лечебных, ароматических составов, например, ароматического масла. Это чуть ли не самый простой и при разумном отношении безопасный способ заставить работать действующие вещества растений. Почему? Прежде всего потому, что ароматические масла идеально подходят для точно дозированного применения. Они проявляют свое действие только при открывании флакона. Таким образом, при необходимости можно проводить курс ароматерапии в домашних условиях, в поездке, а то и просто на ходу. Можно поставить открытый флакон с ароматическим маслом на полку или в шкаф.

Основой ароматического масла служит обычно рафинированное подсолнечное масло, так как оно обладает почти нейтральным запахом. В зависимости от назначения в него добавляют ту или иную смесь эфирных масел. Полученную смесь наливают в темный флакон и тщательно встряхивают. Емкость флакона должна быть не менее 10 мл. Обычная пропорция для приготовления ароматического масла следующая: на 4 мл подсолнечного масла берут 10 капель эфирного масла.

Не представляет особых сложностей и приготовление ароматических вытяжек, в основе которых лежит то же подсолнечное масло и немного душистого вещества (например, ароматическое растение). В соответствии с рецептурой его кладут в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой и добавляют в нее растительное масло. Банку закрывают крышкой,

ставят в теплое место и периодически встряхивают. Через 2-3 недели можно перелить готовый продукт во флакон.

Ароматическое масло и вытяжки используют в ароматерапии и в качестве добавки к косметическим средствам.

Вытяжка из свежих растений готовится следующим способом. Чистые и сухие ветки или части растений положить в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой, добавить растительное масло согласно приведенной ниже рецептуре (при необходимости растения можно слегка примять ложкой). Банку закрыть крышкой и поставить ее в теплое темное место. Через 3 недели растительное масло отфильтровать.

Нужно следить за тем, чтобы среди частей растений не было пузырьков воздуха. При их наличии следует слегка постучать по банке пальцем, чтобы они поднялись вверх.

Если нужно повысить концентрацию эфирных масел в вытяжке, можно повторить процесс, для чего в полученную ранее вытяжку добавляют свежие части растения и дают им настояться примерно еще 3 недели, после чего вновь фильтруют.

Приготовление вытяжки довольно длительный процесс, но, увеличив соответствующим образом рецептуру, можно приготовить за один раз большее количество продукта.

Если готовая вытяжка получилась мутной, значит, в емкость попала вода — в таком виде вытяжка не может долго храниться. Ее используют сразу или удаляют воду при помощи поваренной соли, для чего следует вылить масло в чашку и добавить в него поваренную соль из расчета: 1 ч. ложка соли

на 100 мл масла. Через 10-15 минут масло отфильтровать. В случае необходимости можно повторить этот процесс еще раз. Соль впитает воду, и масло просветлеет. После этого вытяжка из свежих растений может храниться 2-3 месяца.

Пропорции для вытяжки из шалфея:

Подсолнечное масло	*50 мл*
Миндальное растительное масло	*50 мл*
Шалфей (измельченные листья)	*3 чашки*

Лечебные свойства эфирного масла шалфея чрезвычайно широки. Оно устраняет астенодепрессивные состояния, уравновешивает эмоции.

Это хорошее антисептическое средство при ларингите, простуде, хроническом бронхите, трахеите, ангине, бронхиальной астме, туберкулезе легких, кашле, тонзиллите, при образовании гнойников на миндалевидных железках.

Помогает восстановить голос при охриплости, применяют при папилломатозе гортани.

Оказывает противовоспалительное действие, ликвидирующее воспаление бронхов, пневмонии, трахеиты.

Препятствует выпадению волос и облысению, уменьшает потливость, устраняет гнойные поражения кожи.

Широко используется в стоматологии как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта (молочница, стоматит), кровоточивости и воспалении десен, заболеваниях зубов (флюс), пародонтозе, воспалении слизистых оболочек полости рта.

Масло шалфея тонизирует сердечную деятельность, кровотворение, нормализует артериальное

давление, очищает кровь, используется при заболеваниях сосудов.

Усиливает микроциркуляцию, способствует постепенному восстановлению функций после инсультов.

Его применяют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секреторной активностью желудочно-кишечного тракта и низкой кислотностью желудочного сока. Оно устраняет колики и газообразование в пищеварительном тракте.

Действенно при заболеваниях мочевыводящих путей, печени, воспалении почек и желчного пузыря, спазмах желудка и кишечника, метеоризме.

Шалфейное масло — заживляющее средство при инфекционных кожных заболеваниях, трещинах, гноящихся ранах и язвах, нарывах, легких ожогах и обморожениях, нейродерматитах, псориазе (в стадии ремиссии).

Эффективно при лечении ревматизма, радикулита, артрита, полиартрита, остеомиелита, артроза, спондилеза, закрытых переломов, устраняет боль и напряжение в мышцах.

Оказывает сосудорасширяющее действие на мелкие сосуды периферического кровоснабжения.

Выводит шлаки из организма, уменьшает потоотделение, помогает при органическом истощении после длительной болезни восстановить силы и жизненно важные функции.

Назначают при бесплодии, в период менопаузы. Регулирует менструации, уменьшает их болезненность, облегчает родовую деятельность, способствует прекращению лактации у кормящих матерей.

В народной медицине применяют при лихорадке, воспалении почечных лоханок и желчного пузыря, сердцебиении, водянке, поносе, потере аппетита, первых астенических состояниях, мигренях, болях в желудке, кровохаркании, против ночных потов, при чувствительных деснах, воспалении среднего уха, рахите, золотухе, облысении, как кровоостанавливающее средство.

Мягко стимулирует нервную систему у пожилых людей.

Успокаивает и тонизирует при сильных нервных напряжениях, депрессии, состояниях страха, улучшает память.

Прекрасно очищает воздух в закрытых помещениях.

Рекомендуется использовать для ухода за сухой и воспаленной кожей, при гиперфункции потовых желез, преждевременном старении кожи, выпадении волос.

Эффективно при укусах насекомых, отпугивает моль.

Эфирное масло шалфея лекарственного применяют в парфюмерно-косметической промышленности для ароматизации зубного порошка.

Обычная дозировка при разных способах применения эфирного масла шалфея следующая.

Наружно: *4—5 капель на 10 мл этилового спирта.*

Внутренне: *1-3 капель на 1 ч. ложку меда.*

Ванны: *7-10 капель (принимать за 2-3 часа до сна).*

Аппликации: *6-7 капель.*

Ингаляции: *1-2 капель.*

Компрессы: *7 капель.*

Обогащение косметических средств: 1 капля на 5 г основы.

Противопоказаниями для применения эфирного масла шалфея являются: беременность, кормление грудью, эпилепсия, гипертония высоких степеней. При сильной эмоциональной возбудимости следует избегать употребления внутрь.

Внимание! Эфирное масло шалфея — это масло интенсивного действия, возможно головокружение, начинать применять с малых доз.

Лечебные смеси эфирных масел с шалфеем

Эфирное масло шалфея оказывает положительное действие на слизистую посоглотки, усиливает отделение мокроты, улучшает общее состояние и способствует быстрому выздоровлению. На его основе можно приготовить *противопростудный бальзам.*

Эфирное масло шалфея	*20 капель*
Масло подсолнечное	*20 мл*
Масло какао	*15 г*
Воск пчелиный	*4 г*

Масло какао, подсолнечное масло и воск поместить в подходящую емкость и поставить ее на водяную баню. Когда образуется густая смесь, вынуть емкость из водяной бани и добавить к массе эфирное масло. Все тщательно перемешать. Готовый бальзам выложить в стеклянную баночку и дать ему остыть. При простуде растирать бальзамом шею, грудь и спину.

* * *

Для приготовления *полоскания для полости рта* рекомендуется смесь следующих масел.

Эфирное масло шалфея	*1 капля*
Эфирное масло ромашки	*2 капли*
Эфирное масло фенхеля	*4 капли*
Эфирное масло лаванды	*2 капли*
Эфирное масло тимьяна	*2 капли*
Эфирное масло лимона	*1 капля*

Эфирные масла поместить в темный флакон, закрыть его и тщательно несколько раз встряхнуть. При употреблении взять 5 мл воды и добавить в нее 1-3 капли смеси. Этим раствором следует полоскать рот после каждой чистки зубов.

Очищающие воздух смеси эфирных масел с шалфеем

Для *освежения воздуха в помещении, разрядки атмосферы при напряженных житейских и стрессовых ситуациях* рекомендуется следующая смесь для аромалампы.

Эфирное масло шалфея	*1 капля*
Эфирное масло лаванды	*4 капли*
Эфирное масло лимона	*2 капли*
Эфирное масло герани	*1 капля*

Ароматизационные лампы (аромалампы) — термин в известной степени условный, поскольку под лампами в данном случае понимают любую емкость или сосуд, источающие определенный аромат. У нас такие лампы уже не редкость. Чашу лампы нужно наполнить теплой водой, добавить в нее эфирное масло или смесь, после этого зажечь миниатюрную свечку и поместить ее в лампу под чашей.

* * *

Для приготовления освежающего ароматического масла.

Подсолнечное масло	*4 мл*
Эфирное масло шалфея	*1 капля*
Эфирное масло лаванды	*3 капли*
Эфирное масло лимона	*2 капли*
Эфирное масло мускатника	*2 капли*
Эфирное масло герани	*1 капля*

Расслабляющие и успокаивающие смеси эфирных масел с шалфеем

Расслабляющие и успокаивающие смеси могут использоваться для снятия напряжения в конце рабочего дня. Для аромалампы рекомендуется следующая смесь.

Эфирное масло шалфея	*1 капля*
Эфирное масло мелиссы	*2 капли*
Эфирное масло лимонника	*1 капля*
Эфирное масло бигардии	*2 капли*
Эфирное масло ромашки	*1 капля*
Эфирное масло гальбанума	*1 капля*

* * *

Для приготовления ароматического масла рекомендуется следующая смесь.

Подсолнечное масло	*4 мл*
Эфирное масло шалфея	*2 капли*
Эфирное масло мелиссы	*3 капли*
Эфирное масло ромашки	*2 капли*
Эфирное масло базилика	*1 капля*
Эфирное масло лаванды	*1 капля*

* * *

Еще одна смесь для приготовления ароматического масла.

Подсолнечное масло	*4 мл*
Эфирное масло шалфея	*1 капля*
Эфирное масло мелиссы	*4 капли*
Эфирное масло мандарина	*3 капли*
Эфирное масло базилика	*2 капли*
Эфирное масло жасмина	*1 капля*

* * *

Для ароматических кулонов рекомендуется следующая смесь.

Этиловый спирт	*10 мл*
Эфирное масло шалфея	*2 капли*
Эфирное масло ромашки	*2 капли*
Эфирное масло мелиссы	*3 капли*
Эфирное масло лимонника	*1 капля*

* * *

Эфирное масло или смесь можно использовать с помощью керосиновой лампы. Она позволяет осуществлять довольно дозированную ароматерапию. Другим ее преимуществом является то, что такая лампа может функционировать непрерывно в течение нескольких недель, так как эфирное масло испаряется через фильтр лампы довольно медленно.

Нужно взять чистую и сухую (лучше новую) керосиновую лампу и заполнить ее смесью эфирных масел настолько, чтобы внутренний конец фитиля был погружен в жидкость. Эфирные масла будут подниматься по фитилю и «испаряться» в окружающее пространство через его внешнюю часть. Фитиль керосиновой лампы поджигать не надо!

Для использования в керосиновых лампах рекомендуется следующая релакс-смесь.

Эфирное масло шалфея	*8 капель*
Эфирное масло мелиссы	*8 капель*
Эфирное масло бигардии	*8 капель*
Эфирное масло ромашки	*4 капли*
Эфирное масло лимона	*4 капли*
Эфирное масло гальбанума	*4 капли*

Ароматические смеси с шалфеем для ванн

Основой для лечебно-оздоровительных ванн с ароматическими веществами могут служить молоко, сливки, кефир, мед — они особенно благоприятно действуют на кожу и образуют в воде эмульсию, что исключает необходимость добавления искусственных эмульгаторов. Ароматические же добавки для ванн с молочными продуктами и медом готовят непосредственно перед употреблением.

* * *

Для приготовления *очищающей ванны* рекомендуется следующий состав.

Жирный творог	*3 ст. ложки*
Эфирное масло шалфея	*5 капель*
Эфирное мае 10 ромашки	*2 капли*

Все компоненты смешать в подходящей емкости и растворить в приготовленной теплой ванне. Эфирные масла шалфея и ромашки оказывают очищающее и лечебное действие.

* * *

Растительные ароматические добавки для ванн особенно эффективны, если готовятся из свежих

растений. Эфирные масла усиливают их действие. Добавки готовят непосредственно перед употреблением. Рекомендуется следующий состав.

Шалфей	*4 веточки*
Ромашка	*4 веточки*
Лаванда	*4 веточки*
Мелисса	*4 веточки*
Мята перечная	*4 веточки*
Розмарин	*4 веточки*
Тимьян	*4 веточки*
Эфирное масло мелиссы	*3 капли*
Эфирное масло мяты перечной	*2 капли*

Поместить части растений в подходящую емкость и залить их кипящей водой (500 мл). Через 10 минут воду процедить, добавить в нее эфирные масла и вылить в ванну.

Эта добавка оказывает *освежающее и общеукрепляющее действие.*

* * *

Для приготовления солевой ванночки для ног рекомендуется следующий состав.

Крупная пищевая соль	*500 г*
Эфирное масло шалфея	*15 капель*
Эфирное масло лаванды	*5 капель*
Эфирное масло розмарина	*5 капель*
Эфирное масло мелиссы	*5 капель*

Соль высыпать в подходящую емкость, добавить эфирные масла и перемешать деревянной ложкой. Ароматизированную соль насыпать в стеклянную банку и закрыть плотной крышкой. При желании можно прибавить в эту смесь 2 ст. ложки пищевой соды.

Применяется при *повышенной потливости ног* — 2-3 ст. ложки смеси растворить в тазике с теплой водой.

* * *

Для приготовления жидкого ароматического крема для ванны рекомендуется следующий состав.

Масло подсолнечное	*50 мл*
Растительное масло авокадо	*20 мл*
Эфирное масло шалфея	*10 капель*
Теин 80 (эмульгатор)	*15 мл*

Компоненты поместить в подходящую емкость и тщательно перемешать, после чего крем следует перелить во флакон и закрыть его. Перед употреблением флакон с кремом необходимо несколько раз встряхнуть.

Ванна с добавлением этого крема оказывает *оздоровительное действие* и помогает избавиться от *чрезмерной потливости.*

Ароматические смеси с шалфеем для массажа

Практически каждый человек может обучиться делать расслабляющий массаж самостоятельно. С применением эфирных масел действие массажа усиливается.

Пользоваться смесью для массажа необходимо следующим образом: нанести на ладони несколько капель, чтобы она слегка разогрелась, а затем массировать соответствующие части тела в течение 3-5 минут, чтобы смесь полностью впиталась в кожу.

Растительное масло оливковое	*50 мл*
Эфирное масло шалфея	*3 капли*
Эфирное масло розмарина	*4 капли*
Эфирное масло лимона	*4 капли*
Эфирное масло мелиссы	*2 капли*
Эфирное масло мускатника	*2 капли*

Налить растительное масло в подходящую емкость, добавить в нее эфирные масла и перемешать, после чего перелить смесь в темный флакон и закрыть.

Ароматические смеси с шалфеем для бани и сауны

Применение ароматических веществ в бане и сауне очень эффективно, так как высокая температура расширяет поры кожного покрова и способствует более полному восприятию эфирных масел.

Рецепты смесей для бани и сауны можно составить и самим, но из-за высокой концентрации эфирных масел применять эти смеси следует очень осторожно.

Для приготовления смеси с расслабляющим действием рекомендуется следующий состав.

Вода	*50 мл*
Эфирное масло шалфея	*5 капель*
Эфирное масло лаванды	*15 капель*
Эфирное масло мелиссы	*10 капель*
Эфирное масло бергамота	*10 капель*
Эфирное масло бигардии	*5 капель*
Эфирное масло ромашки	*2 капли*
Эфирное масло мелалеуки	*2 капли*
Эфирное масло розы	*1 капля*

Ароматические смеси с шалфеем для покоя и уюта

Настоящий целительный источник приятных ароматов можно сделать из обыкновенной подушки. Если вы когда-нибудь спали на сеновале или ваша голова покоилась на подушке, набитой сеном

и душистыми травами, вы поймете ту благодать, которую может принести такая подушка.

Небольшую ароматическую подушку можно поместить, например, в салон автомобиля. Маленькие ароматические мешочки помогут устранить затхлый воздух в бельевом шкафу, а белье благодаря ароматическим веществам приобретет свежесть и приятный запах.

Изготовить ароматическую подушку очень просто: из подходящего материала (лучше из натуральных волокон — лен или хлопок) сшейте чехол для подушки любой формы, полагаясь на свой вкус и фантазию. Измельчите высушенные травы, листья, цветки и другие компоненты ароматических растений, сложите их в подходящую по объему посуду. Для усиления аромата добавьте к растениям эфирные масла. Полученный состав тщательно перемешайте, наполните им чехол подушки и зашейте его.

Для изготовления подушки с ароматом цветущего луга рекомендуется следующий состав.

Шалфей	*3 веточки*
Розмарин	*3 веточки*
Чабрец	*3 веточки*
Полынь	*3 веточки*
Мелисса	*3 веточки*
Лаванда	*3 веточки*

Все веточки нужно брать с цветками и листьями (верхушки растений); сушить на воздухе, например, в сите.

* * *

Для изготовления подушки с ароматом душистых трав рекомендуется следующий состав.

Эфирное масло шалфея	*1 капля*
Эфирное масло розмарина	*3 капи*

Эфирное масло мелиссы	*2 капли*
Эфирное масло чабреца	*2 капли*
Эфирное масло полыни	*1 капля*

Для основы можно взять, например, сено, которое нужно пропитать смесью эфирных масел. Подушка с ароматом душистых трав оказывает *освежающее и укрепляющее сон действие.*

* * *

Для изготовления ароматической подушки для детской комнаты рекомендуется следующий состав.

Шалфей	*4 веточки с листьями*
Роза	*1 горсть лепестков*
Укроп	*2 ст. ложки семян*
Лаванды	*4 верхушки с цветками*
Ромашка	*2 горсти цветков.*

Все листья, цветки и ветки класть в подушку в высушенном виде.

* * *

Еще одна смесь для изготовления ароматической подушки для детской комнаты.

Эфирное масло шалфея	*1 капля*
Эфирное масло ромашки	*2 капли*
Эфирное масло мелиссы	*1 капля*

Подушка оказывает *успокаивающее действие.*

Глава 4

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЕСТЬ?

Кому-то мой вопрос может показаться, мягко говоря, странным. Действительно, что это значит — уметь есть? Правильно держать столовые приборы? Знать очередность блюд? Оказывается, вопрос этот возник не сегодня. Так, знаменитый ученый и врачеватель древности Ибн Сина писал следующее:

То будет тяжело для усвоенья,
Что ешь без аппетита и уменья.

С аппетитом все ясно, а вот уменье — что имел в виду великий целитель? Ну, например, вот что:

В тени деревьев, где покой, прохлада,
О горестях забыв, питаться надо.
В компании приятной честь по чести
Есть следует в уютном чистом месте.

Есть и другие правила:

В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок.
Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.
Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет, впрок пойдет еда.

А теперь задумайтесь, почему это врач столько внимания уделяет еде? Недавно мне попалась в руки удивительно любопытная книга известного знатока хорошей кухни Вильяма Васильевича Похлебкина. Позволю себе одну цитату: «Еда. Это короткое слово мы произносим сравнительно редко. И еще реже пишем его или видим написанным. Уж больно оно приземленное. А кое-кому кажется даже грубоватым. Но думаем мы о еде все же часто, точнее, всю жизнь, хотя и не каждую минуту, а лишь тогда, когда проголодаемся. Однако свойство человеческой натуры таково, что мы больше подчиняемся своему мозгу, чем желудку. Умеем даже не слушаться его приказаний. Вот почему мы порой стесняемся говорить о еде и думать о ней больше, чем она того заслуживает. «Не делайте из еды культа!» — этот лозунг, иронически звучавший в устах Остапа Бендера, большинством людей воспринимается вполне серьезно.

Долгое время у нас существовало довольно распространенное убеждение, что говорить (писать, думать, вспоминать) о еде — чистое мещанство. При этом забывалось, что мещанство заключается в том, как, по какому поводу и что говорить, а не в самом понятии «еда». Ведь нельзя забывать, что есть — значит жить, работать, строить, творить, мыслить, любить.

Еда, если смотреть на нее серьезно, исторически, одно из главнейших условий существования человека». Обратите внимание, Вильям Васильевич здесь не только излагает свой взгляд на сущность понятия «еда» (что уже само по себе отвечает на вопрос о значении еды), он также затрагивает тему нашего

отношения к еде. Его наблюдение верно — еще недавно, а подчас и сегодня, говорить о еде было неудобно. Считалось, что интеллигентный, интеллектуальный человек должен быть выше биологических потребностей тела. Немногое изменилось и в наши дни. Хотя теперь говорить о еде, точнее, здоровой пище, стало даже вроде бы модно, отношение к этому аспекту человеческой жизни, к сожалению, остается поверхностным. Да, сегодня все, казалось бы, знают и какие выбирать продукты, и как их сочетать, и когда употреблять. Но многие ли реально соблюдают эти правила? И многие ли реально отдают себе отчет в том, насколько их здоровье, их жизненный тонус, даже характер зависят от того, что они едят?

«Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться», — говорил ученый-физиолог Брилья-Саварен. Умение питаться — навык, который может лишь базироваться на природном инстинкте, правильном выборе продуктов в зависимости от потребностей конкретного организма (а инстинкт этот, замечу, сегодня практически утрачен); строится же этот навык на сознательном, разумном отношении к еде и ее выбору. И умение это можно и нужно в себе воспитывать.

Упомянутый мною Вильям Васильевич Похлебкин не затрагивал в своих книгах вопросы здоровья непосредственно, они посвящены другому — технологии приготовления пищи, такой технологии, которая максимально раскрывает природную, энергетическую, вкусовую ценность любого продукта. Но потому-то мастерство настоящего кулинара и становится искусством, что, может, и непроизвольно, соблюдает все законы именно здорового питания. Приведу еще

одну цитату: «Раз еда — это, образно говоря, топливо, на котором работает наш организм, то разбираться в этом «топливе», знать о нем не обывательски, а грамотно, современно, научно важно для каждого из нас, а особенно для молодого человека.

Но почему же именно для молодого?

Да просто потому, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно чаще всего так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина пищевых продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания».

В одном я, пожалуй, не соглашусь с Похлебкиным — поздно не бывает никогда. Всегда есть шанс, приложив некоторые усилия, изменить все-таки качество жизни к лучшему. Не стоит говорить себе: мне уже поздно перестраиваться. Ведь не скажете же вы, проведя некоторое время в душном помещении, что, мол, мне уже поздно выходить на свежий воздух — вдруг задохнусь! И потому, рискуя показаться кому-то занудой (мне доводилось слышать упреки и похлеще, и они меня мало волновали, если дело, которому были посвящены мои усилия, спорилось, идеи — работали), я вновь повторю неоднократно приводимые мною простые правила здорового питания. Обратитесь, наконец, не к форме, а к содержанию, сформируйте в себе умение именно есть правильно; владению же приборами и прочему столовому этикету вас научат в других книгах.

Итак, соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50-60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20-25%, белковой — 15-20%. С возрастом — преимущественно

растительная пища, жиры — 5-10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше продуктов, содержащих горечи специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое, кондитерские, рафинированные, копченые продукты.

Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8-10 минут до углеводной или белковой пищи. Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.

Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30-40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2-3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишних килограммов. Чем тщательнее пережевывается пища, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном

тракте, согретая во рту, пища усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Никогда не держите зубы сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Врачи практически не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Причина этого явления в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5-2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если у вас не получается (что для организма очень плохо) практиковать раздельное питание, тем более важно хорошо прожевывать пищу — тогда

значительного вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20-30 минут отдохнуть, но не спать.

Принимать пищу желательно не менее 3-4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

Один раз в неделю делайте разгрузочные дни (фруктовые, соковые) от 24 до 36 часов или голодайте, принимая талую воду, урину. Разгрузить организм полезно и во время заболеваний — до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

Старайтесь делать так, чтобы приготовленная пища была съедена вся, пока она свежая. Повторный подогрев или хранение приготовленной (прошедшей тепловую обработку) пищи в течение нескольких часов делает ее «мертвой».

Употреблять пищу, жидкости в горячем и холодном виде нежелательно, лучше теплой, температура должна быть в пределах 22-38 °С.

Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения

продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сластей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1 стакан воды комнатной температуры со щепоткой соли, и в течение дня, каждые 2-3 часа, по 0,5-1 стакану, что особенно важно для пожилых.

Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15-20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать

туалет, а все повторите 20-30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

Жидкость следует пить не позднее чем за 10-15 минут до еды и через 1,5-2 часа после еды. После еды 2-3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно уменьшая его концентрацию так же, как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, мы создаем все условия для зашлакованности организма, его закисления и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% от 20-летнего возраста.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как они значительно уменьшают концентрацию

соляной кислоты, и, даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также является продуктом, резко влияющим на снижение количества соляной кислоты.

Пейте только талую воду. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Но этого мало. Надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 0,5 ч. ложки соли без верха (2,5 г) на 2 л воды.

Готовится талая вода следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, а потом оттаять и тогда уже только пить.

Однако это еще не все. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8-3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же

воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили момент с лужицей и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Вода должна быть обязательно очищена. Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны В. С. Патрасенко, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов, вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу.

И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток, грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на транспорт ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнитострикции (изменение объема при намагничивании) и как следствие — диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему использование магнитотронов В. Патрасенко, как ни одно другое устройство подобного рода, обеспечивает нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.

На 1 л обычной воды добавьте по 1-2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3-5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой — кислой — среде, но и погибают через несколько минут.

1 ч. ложка 3%-ной перекиси водорода на 1-2 л воды делает ее стерильной (убивает все, что в ней было плохого) и насыщает атомарным кислородом.

Можно сделать и так. В воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3-5 дней. При этом нижний слой воды употреблять нельзя.

Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой

Обеззараживает воду и перекись водорода (добавить 1ч. ложку). .

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

Низкосолевая или вовсе бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. С другой стороны, излишек соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в употреблении соли — одного из необходимых элементов работы любой системы организма.

Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20-30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом

для переработки отживших, в том числе раковых, клеток.

Однако при большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем рекомендуется употреблять не больше 2,5-3 г соли в день, а остальное заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, шалфеем, а также морской капустой (которая служит еще и источником так необходимого организму йода), кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Отменным природным заменителем соли считается хрен, затем идут лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8-10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа,

тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажные полотенца, на 8-10 часов накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов, принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем. В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому вначале ее надо делать продолжительностью не более 3-5 часов.

Привыкнуть к перечисленным выше правилам можно в среднем за период от 3 до 6 месяцев. И хотя это время вам может показаться слишком длинным, оно не длиннее чем жизнь и определенно стоит усилий. Наградой вам станет здоровье, очевидная перемена самочувствия и даже настроения. Вы вдруг однажды поймаете себя на том, что уже не раздражаетесь по пустякам, что ваша усидчивость, работоспособность возросла, как и вообще тонус в целом, что после работы у вас есть желание еще много чем заняться и у вас на это — надо же! — есть силы, что вы быстрее засыпаете, крепче спите, а просыпаетесь полностью отдохнувшими, бодрыми.

А теперь, возвращаясь к теме этой книги, расскажу немного о том, как вы можете использовать в своем питании шалфей.

ШАЛФЕЙ В КУЛИНАРИИ

Шалфей в кулинарии занимает достойное место в ряду других пряно-ароматических трав, улучшающих вкус пищи, обогащающих ее состав, в какой-то мере дезинфицирующих ее. В качестве приправы к различным блюдам его использовали с древности, и это не случайно, ибо шалфей не только придает блюдам пикантный вкус, но и активизирует пищеварительный процесс.

Однако чтобы использовать пряно-ароматические травы при приготовлении различных блюд, необходимо помнить их особенности. Что, например, происходит с пряностями после того, как они добавлены к готовящемуся блюду? Когда дело касается холодной закуски или десерта, не приходится опасаться, что аромат улетучится (скажем, вместе с паром) еще до того, как блюдо попадет на стол. Когда же готовят горячую еду, добавлять пряности можно лишь незадолго до конца варки, тушения, жарки или выпечки, особенно если задуманное блюдо не будет жирным, если используются свежие пряно-ароматические травы, то их даже кладут в уже совершенно готовую пищу, непосредственно перед подачей на стол. Исключение составляют кулинарные изделия из провернутого мяса, с фаршами и начинками. В них пряности и специи, перемешанные с сырым продуктом, будут по мере нагревания защищены слоем вареной или печеной массы. Поэтому ароматические вещества не улетучиваются вместе с паром, а успевают раствориться и в небольшом количестве находящегося в фарше жира.

Описанные свойства веществ, содержащихся в пряно-ароматических растениях, следует брать в расчет

не только при приготовлении блюд с ними, но и при их консервировании и хранении. Наиболее распространенный способ консервирования (за небольшими исключениями) пряно-ароматических трав — это сушка. Однако даже самым тщательным образом высушенные травы, плоды и коренья нельзя сравнить со свежими. Поэтому всегда лучше отдавать предпочтение употреблению свежих приправ. Во всех остальных случаях действует общепринятое правило: чем процесс сушки короче, а температура при этом ниже, тем выше качество. Если мы хотим сушить травы и коренья в домашних условиях, то подготовленное сырье рекомендуют разложить тонким слоем на сито, поставив его в сухое место, где хорошо циркулирует воздух, а температура не превышает 30° С. Хорошо высушенные пряности хранят в целом виде в посуде с плотно закрывающейся крышкой. Измельчать их лучше всего непосредственно перед употреблением. Однако и при соблюдении всех этих правил сухие пряности постепенно утрачивают свои качества, так что дома рекомендуют держать их лишь в таком количестве, которое необходимо для приготовления пищи, самое большее в течение одного года.

Существует и такой прекрасный способ консервирования пряно-ароматических трав, хотя и с ограниченными возможностями употребления в пищу, как приготовление на их основе уксусных или масляных настоек. Такие настойки можно хранить практически неограниченное время.

У шалфея в качестве пряности используют листья и верхушки растения, которые собирают с бутонами накануне цветения — в мае-июне. В кулинарии

шалфей применяют преимущественно в сухом виде в порошке. Перед высушиванием листья шалфея нужно тщательно промыть в холодной воде от пыли и насекомых, которые цепко держатся на всем растении из-за его «мохнатости».

Шалфей кладут в капустные, яично-рисовые и мясные пироги для придания им особого привкуса и аромата. Шалфей в порошке в небольших дозах хорошо смешивать с тертыми сырами — это придает им пикантность. Им посыпают, непосредственно перед подачей на стол, куриные бульоны, яичные блюда (омлеты, яичницы, верещаги), отварную жирную рыбу, тушеную говядину; кладут в мясные фарши для котлет, фрикаделек, рулетов. Порошок шалфея часто идет и как заменитель розмарина в супы, к мясу, дичи, птице и к сырам, особенно плавленым, а также к салатам, содержащим яйца и холодное мясо.

А теперь рецепты некоторых наиболее интересных блюд, при приготовлении которых используется шалфей.

Креветки в шалфейных листах с картофелем на шампурах

12 очищенных креветок, 12 листочков шалфея, 12 мелких картофелин, 12 ломтиков сала с прожилками мяса, 3 яичных желтка, 1 ст. ложка белого вина, 250 г сливочного масла, лимонный сок, 20 г топленого масла, молотый перец, соль — по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить и охладить. Для голландского соуса перемешать на горячей паровой бане желтки и вино со щепоткой соли и перцем. Добавить разогретое сливочное масло и перемешать. Приправить соком лимона. Обернуть

каждую креветку в лист шалфея, а каждую картофелину — в ломтик сала. Смочить 4 деревянных шампура. Насадить на каждый попеременно по 3 креветки и картофелины. Обжарить в топленом масле шампуры с каждой стороны в течение 6-8 минут. Посолить и поперчить. Подавать с соусом.

Лапша с телятиной и шалфеем

300 г шницеля из телятины, 100 г сырой ветчины, 15-20 свежих маленьких листочков шалфея, по 2 ст. ложки сливочного и оливкового масла, 100 мл сухого белого вина, 200 г сыра, соль, белый перец, 400 г тонкой лапши, 2—3 ст. ложки вина «Марсала».

Нарезать телятину маленькими ломтиками. Ветчину — маленькими кубиками. Вымыть и обсушить листики шалфея. Разогреть на сковороде сливочное и растительное масло, быстро обжарить листики шалфея, вынуть их и отложить. Положить в сковороду мясо, ветчину и обжарить в течение 2-3 минут до румяной корочки. Залить вином, посыпать тертым сыром, приправить солью и перцем и снять с плиты. В большом количестве подсоленной воды отварить лапшу, отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Рагу с телятиной довести до кипения, добавить вино «Марсала» и подавать к столу вместе с лапшой и шалфеем.

Курица с шалфеем

4 куриные грудки, соль, свежемолотый перец, 15 листочков шалфея, 2 луковки шалота, 2 ломтика белого хлеба, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки коньяку, 1 ст. ложка растительного масла, 3 большие морковки, 2 вареные картофелины, 1/2 л куриного бульона, 2 ст. ложки кальвадоса.

Куриные грудки вымыть и слегка подсушить. Посолить и поперчить.

Мелко нарезать 12 листочков шалфея и луковки шалота. Накрошить белый хлеб. Потушить все в 20 г сливочного масла, полить коньяком и посолить.

Положить начинку на куриные грудки, соединить края грудок и закрепить. Разогреть 20 г сливочного масла и растительное масло и поджарить грудки со всех сторон. Запекать их примерно 30 минут в духовке, разогретой до температуры 200 °С.

Очистить овощи и нарезать ломтиками. Поджарить в 40 г сливочного масла, добавить бульон и тушить, пока овощи не станут мягкими. Долить кальвадос, посолить и поперчить, добавить 3 листочка шалфея.

Нарезать курицу ломтиками и подавать с овощами.

Белая фасоль по-флорентийски с шалфеем

500 г белой фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, 1 веточка шалфея, 1 помидор, 1 ломтик сельдерея, соль, перец.

Замочить фасоль в холодной воде и оставить на ночь. На следующий день добавить к разбухшей фасоли масло, растертый чеснок, веточку шалфея, нарезанный помидор и крупно нарезанный сельдерей, приправить солью и перцем, поставить кастрюлю на слабый огонь. Парить фасоль примерно 2 часа. Такое блюдо подается на первое.

На другой день это блюдо итальянцы едят уже как второе, в разогретом виде. Для этого нужно потушить несколько листиков шалфея, 1 дольку чеснока и веточку розмарина в 2 ст. ложках растительного

масла. Если от чеснока блюдо потеряет цвет, прибавить 0,5 ст. ложки томата-пюре. Этот соус перемешать с оставшейся со вчерашнего дня фасолью и потушить в течение 10 минут.

Свинина и печень с шалфеем на шампурах

500 г свиного филе, 200 г свиной печени, 250 г сала, 4 ст. ложки растительного масла, свежие листья шалфея, молотый красный перец, соль — по вкусу.

Мясо, печень, сало нарезать тонкими ломтиками и насадить на маленькие шампуры попеременно с листьями шалфея. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить в нем мясо. Влить к мясу 0,5 стакана воды, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить около 20 минут. Подавать с рисом.

Свиная отбивная с шалфеем

4 свиные отбивные (примерно по 100 г каждая), 1 взбитое яйцо, 4 ст. ложки хлебных крошек, 2 ст. ложки тертого эдамского сыра; 2 ч. ложки сушеного шалфея, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и перец.

Срезать с отбивных весь жир и обмазать их взбитым яйцом. Смешать сыр, шалфей, хлебные крошки, приправы и обвалять в этой смеси отбивные. Разогреть масло в сковородке с антипригарным покрытием и обжарить в нем отбивные с обеих сторон.

Подавать на стол с овощным салатом.

Баранина с шалфеем по-английски

4 куска баранины, перец, гвоздика, шалфей, 4 большие картофелины, масло или маргарин, паприка.

Вымыть и запечь картофель. Мясо поджаривать 20 минут, часто переворачивая и посыпая пряными травами и специями. Подавать с картофелем (картофелины надрезать и вставить в них кусочки масла). Можно добавить тонко нарезанную морковь или кружочки лука.

Грудинка свиная, тушенная с шалфеем и тмином

600 г нежирной грудинки или 700 г реберных косточек, 30 г жира, 30 г репчатого лука, 10 г муки, 10 г тмина, шалфей, соль.

Мясо вымыть, обсушить, посолить, посыпать мукой. Обжарить с обеих сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, посыпать тмином, положить веточки или листочки шалфея, влить 125 мл воды, тушить под крышкой до полуготовности. Во время тушения положить очищенный, нарезанный кружочками и подрумяненный на жире, оставшемся после жаренья, лук, продолжать тушить. По мере выпаривания соуса доливать воду. Готовую грудинку разрезать (по 2 куска на порцию). Уложить на подогретое блюдо, залив соусом с луком. Подавать с картофелем, квашеной или белокочанной заправленной капустой.

Корейка, запеченная с картофелем, шалфеем и тмином

800 г корейки, 50 г жира, 1/2 г муки, 80 г репчатого лука, 400 г картофеля, 10 г шалфея, 10 г тмина, соль.

Мясо вымыть, отрубить кости позвоночника, обсушить, посолить, посыпать мукой, обжарить со всех

сторон на сильно разогретом жире. Переложить на противень, влить жир, оставшийся от жаренья, добавить очищенный и нарезанный кружочками лук, посыпать тмином, шалфеем, влить 3-4 ложки воды, поставить в духовой шкаф со средним жаром. Печь, часто поливая мясо соусом. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Небольшие картофелины очистить, промыть. Когда корейка будет наполовину готова, положить подсоленный картофель. Печь, часто поливая жиром. Готовую корейку и картофель вынуть. Мясо нарезать тонкими ломтиками и уложить на блюдо. По краям поместить картофель. Залить все соусом с луком. Подавать с квашеной капустой, заправленной белокочанной или краснокочанной капустой, с салатом из краснокочанной капусты.

Витаминный напиток с шалфеем

1 ч. ложка шалфея, 1 ч. ложка брусники, 1 ч. ложка сухих листьев шиповника, 1 ч. ложка тертой свеклы, 1 ч. ложка сухих ягод черники, 1 грецкий орех, 1 ч. ложка сухой крапивы, 5 стаканов воды, 1 ч. ложка меда.

Грецкий орех очистить и ядро мелко порубить, смешать со всеми компонентами, кроме меда, залить горячей водой, довести до кипения и сразу же снять с огня.

Настаивать 10-15 минут, процедить и приправить медом.

Глава 4
ШАЛФЕЙ НА ГРЯДКЕ

Шалфей — и лекарственный, и мускатный — относится к числу тех растений, которые не только можно, но и целесообразно выращивать на своем участке или даже на подоконнике дома. Расскажу, как это делается.

Шалфей лекарственный размножается семенами, рассадой, а также делением растений и черенкованием. На участке сев проводят под зиму или ранней весной. Основная подготовка почвы под посев заключается во вскапывании участка на глубину до 25 см, удалении сорняков, рыхлении, снегозадержании. Помните, что нельзя размещать посевы вблизи проезжих дорог — растения будут сильно загрязнены пылью.

Пророщенные семена лучше высевать ранней весной на глубину 3-4 см с междурядьями 40-60 см. Уход за посевами заключается в рыхлении, прополке, подкормке и умеренном поливе.

Шалфей нуждается в азотном, а затем в фосфорном и калийном питании. Первую подкормку проводят на второй год жизни растения ранней весной азотными удобрениями.

В год посева в сентябре (в южных районах не позднее октября) делают первый сбор — надземную

часть растения срезают у самой поверхности почвы. В последующие годы листья растения собирают 2-3 раза за вегетацию, начиная с поры цветения и заканчивая в сентябре. В первых сборах срывают нижние листья, а в осенний — верхушки стеблей (с листьями) длиной 13-15 см. Убирают шалфей и скашиванием надземной массы.

Сушат на воздухе в жаркую погоду, но в тени, на чердаках, в хорошо проветриваемом теплом помещении или в сушилках, сначала при температуре 30-40 °С, а затем — 50-60 °С. После сушки растения обмолачивают, отбрасывая стебли (если срезались побеги), складывают в банки или коробки с крышкой. Предельный срок годности — 1 год 6 месяцев. На семена шалфей убирают в период побурения семян в нижних чашечках.

Шалфей мускатный также размножается семенами. Высокий урожай соцветий шалфея получают при размещении его на чистой от сорняков почве. Особенно опасны для шалфея злостные сорняки: свинорой, осот, пырей, горчак и др. Лучшие предшественники — озимая пшеница и другие культуры.

В августе проводят вскопку выбранного участка на глубину 27-30 см. Затем вносят удобрения, как и для шалфея лекарственного.

Лучший результат при выращивании шалфея мускатного дает подзимний посев. На юге нашей страны шалфей сеют в конце октября — начале ноября. Тогда всходы появляются весной.

Уход за растениями первого года вегетации состоит в 2-3 прополках, прореживании, 4-5 междурядных культивации, борьбы с вредителями и болезнями.

При подзимнем посеве в сочетании с хорошим уходом и оптимальной увлажненностью почвы урожай получают в первый год вегетации. После скашивания шалфея убирают стержневые остатки и в конце октября проводят глубокую (10-12 см) культивацию междурядий. Под нее вносят (кг/га): суперфосфат — 300, сульфат аммония — 200-300, калийную соль — 150. На второй год делают ранневесеннее боронование поперек рядов, 2-3 культивации междурядий и 1 прополку растений в рядах.

На приусадебных участках шалфей сеют под зиму или проросшими семенами ранней весной с площадью питания 30-45х15-20 см. Лучше растет при поливе.

Соцветия шалфея мускатного убирают при побурении семян в 2-3 нижних мутовках центрального соцветия. Соцветия срезают над верхней парой настоящих листьев. Срезанные соцветия сразу отправляют на переработку.

Для заготовки сырья впрок соцветия сушат и хранят в сухом проветриваемом помещении. На семена убирают шалфей второго года жизни при созревании их в нижней и средней части центрального соцветия. Более эффективна раздельная уборка. Скошенные валки сушат 2-3 дня, обмолачивают, очищают и сушат до влажности не более 13%. Далее их упаковывают в бумажные пакеты или коробки и хранят в сухих и хорошо проветриваемых помещениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волшебный мир цветов. — СПб., 1997.
2. Дацковский Б. М. Растения и косметика. — Пермь, 1990.
3. Иванов В. А. Мудрость траволечения. — СПб., 1994.
4. Корсун В. Ф., Ковалепко В. В. Аптекарский огород. — Минск, 1994.
5. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений./ Под общей ред. М. И. Борисова и С. Я. Соколова. — Минск, 1985.
6. Лисовский В. А., Мухин И, М., Грухин Ю. А. Домашняя диетология.— СПб., 1994.
7. Магия ароматов. — Харьков, 1997.
8. Мипеджян Г. З., Мипеджян З. Г. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. — М., 1994.
9. Николайчук Л. В. Лечение растениями половых растройств у девочек и женщин. — Минск, 1998.
10. Полная энциклопедия народной медицины: В 2-х томах. — М., 1999.
11. Похлебкин В. Тайны хорошей кухни. — Екатеринбург, 1994.
12. Цветы в доме — интерьер здоровья. — Нижний Новгород, 1998.
13. Чекман И. С, Липкан Г. П. Растительные лекарственные средства. — Киев, 1993.
14. Энциклопедия народных методов лечения. — СПб., 1993.
15. Энциклопедия травяных чаев. — М., 1998.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. ПРОТИВ ВЛАСТИ СМЕРТИ В САДУ РАСТЕТ ШАЛФЕЙ 8

Глава 2. «ВЗЯТЫЙ РУКАМИ ВРАЧА, ОН ПРИ МНОГИХ ПОЛЕЗЕН НЕДУГАХ» 15

Глава 3. ШАЛФЕЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ 19

Способы лечебного применения шалфея 19
Рецепты лечебного применения шалфея 21
Гипертония 21
Заболевания желудочно-кишечного тракта 21
Заболевания женской и мужской половой сферы 23
Заболевания мочевого пузыря и почек 25
Заболевания полости рта и горла 27
Заболевания органов дыхания 32
Заболевания печени и желчевыводящих путей 33
Заболевания селезенки 34
Заболевания суставов 34
Нервные расстройства, ослабленный тонус 35
Оздоровительные и лечебные чаи с шалфеем 36
Грудные чаи 36
Жаропонижающие чаи 39
Кровоочистительные чаи 40
Общеукрепляющие чаи 42
Почечный чай 43
Противоаллергический чай 44
Противопростудные чаи 44

Противосклеротические чаи 47
Противоязвенный чай 47
Тонизирующий чай 48
Успокоительные чаи 48
Чай, улучшающий аппетит 50
Чай, улучшающий обмен веществ 50
Чай при энурезе 50
Шалфейная ароматерапия 51
Лечебные смеси эфирных масел с шалфеем 56
Очищающие воздух смеси эфирных масел с шалфеем 57
Расслабляющие и успокаивающие смеси эфирных масел с шалфеем 58
Ароматические смеси с шалфеем для ванн 60
Ароматические смеси с шалфеем для массажа 62
Ароматические смеси с шалфеем для бани и сауны 63
Ароматические смеси с шалфеем для покоя и уюта 63

Глава 4. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЕСТЬ? 66

Шалфей в кулинарии 81
Креветки в шалфейных листах с картофелем на шампурах 83
Лапша с телятиной и шалфеем 84
Курица с шалфеем 84
Белая фасоль по-флорентийски с шалфеем 85
Свинина и печень с шалфеем на шампурах 86
Свиная отбивная с шалфеем 86
Баранина с шалфеем по-английски 86
Грудинка свиная, тушеная с шалфеем и тмином 87
Корейка, запеченная с картофелем, шалфеем и тмином 87
Витаминный напиток с шалфеем 88

Глава 5. ШАЛФЕЙ НА ГРЯДКЕ 89

ЛИТЕРАТУРА 92

Неумывакин Иван Павлович

ШАЛФЕЙ

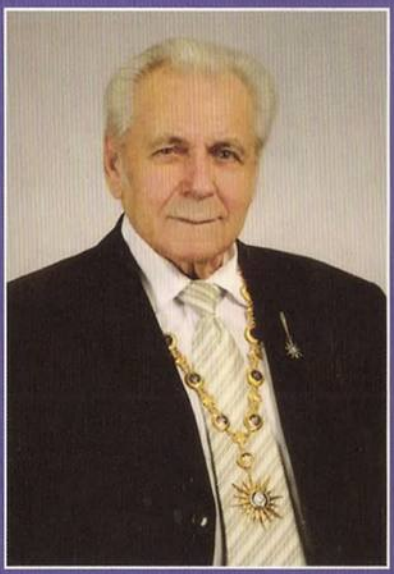
На страже здоровья

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*
Редактор *Е. М. Голубева*
Художественный редактор *И. П. Фатуллаев*
Корректор *Л. Г. Алёшичева*
Оформление и верстка *К. Б. Муганлинский*

Подписано в печать 02.12.10. Гарнитура PetersburgC.
Формат 84x108 $^{1}/_{32}$. Усл. печ. л. 5,04. Печать офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ № 2448-2.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»
198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18 лит. «Ж».

Отпечатано по технологии CtP
в ИПК ООО «Ленинградское издательство».
195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, д. 21/1.



Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член международных академий Милосердия, Информатизации, Энергоинформационных наук, Европейской и Российской академий естественных наук, Медико-технических наук. Лауреат Госпремии, Заслуженный изобретатель России. С 1959 г. в течение 30 лет занимался вопросами космической медицины: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности. За личный вклад в развитие традиционной народной медицины Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и соцразвития РФ удостоен Международной премии «Профессия – жизнь» и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие». За вклад в патриотическое движение, благотворительную деятельность и восстановление православных святынь награжден Русской Православной Церковью орденом Святого благоверного князя Даниила Московского III степени. Удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

«Человек, почему ты умираешь, ведь в твоем саду растет шалфей» — говорили медики знаменитой Салернской школы. Действительно, латинское название растения происходит от слова «невредимый», или «спаситель». Галльские друиды верили, что шалфей может воскрешать к жизни. А древние египтяне и римляне считали, что сок растения «поддерживает и оживляет все, что было зачато». Современная медицина подтверждает многие целебные свойства шалфея. А потому всем, без сомнения, будет интересно узнать, как использовать эти свойства на благо своего здоровья.

ISBN 978-5-88503-517-0

9785885035170

ИЗДАТЕЛЬСТВО ДИЛЯ
www.dilya.ru