

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

шалфей

от ста болезней



Annotation

Целебные свойства шалфея известны с древних времен. Он помогает без преувеличения при сотне болезней! Традиционно применение настоя из листьев шалфея для полосканий при острых ангилах и хронических тонзиллитах, стоматитах, гингивитах, острых респираторных заболеваниях, афтозных поражениях полости рта, хейлитах, при лечении пульпитов, а также для промывания гноящихся ран, язв, ожогов и при обморожениях... Как, когда и в каких дозах применять это чудо-растение, расскажет эта книга.

-
- [Юрий Константинов](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Принципы лечения травами](#)
 - [Шалфей](#)
 -
 - [Лечебные свойства шалфея](#)
 - [Лекарственные формы шалфея](#)
 - [Шалфей и сборы с шалфеем для лечения различных болезней](#)
 -
 - [Шалфей в косметике](#)
 - [Уход за лицом](#)
 - [Уход за волосами](#)
 - [Уход за телом](#)
 - [Шалфей в кулинарии](#)
 - [Закуски](#)
 - [Первые блюда](#)
 - [Вторые блюда](#)
 -
 - [Напитки](#)

Юрий Константинов
Шалфей от 100 болезней

Предисловие

На протяжении многих тысячелетий человек научился выделять полезные свойства растений и использовать их для себя. Это и лечение, и исправление каких-то недостатков внешности, и полезные добавки в пищу.

Траволечение – незаменимый вид лечения многих болезней. Лечить травами нужно умело. На начальных стадиях болезни прием именно растительных лекарственных средств может оказаться основным, способствовать снижению или даже остановке развития болезни.

Целебные свойства шалфея известны с древних времен. Традиционно применение настоя из листьев шалфея для полосканий при острых ангинах и хронических тонзиллитах, стоматитах, гингивитах, острых респираторных заболеваниях, афтозных поражениях полости рта, хейлитах, при лечении пульпитов, а также для промывания гноящихся ран, язв, ожогов и при обморожениях.

На этапах разгара заболевания назначаются синтетические лекарственные препараты. При этом шалфейные препараты служат дополнительными средствами, снижают токсическое воздействие основных лекарств.

В процессе выздоровления растительные лекарственные средства постепенно заменяют синтетические, а к концу лечения вытесняют их полностью.

При хронических заболеваниях применение растительных лекарственных средств определяется состоянием больного.

При этом необходимо воспринимать окружающий мир как единое целое с организмом. Все лечебные и регулирующие воздействия растительных лекарственных препаратов (общетонизирующее, общеукрепляющее и т. д.) основаны на этом принципе.

Подход в каждом случае должен быть строго индивидуальным, так как на больных по-разному воздействуют лекарственные растения. На этом и основан принцип индивидуальности лечения - при назначении растительных средств в первую очередь учитываются условия жизни и питания больного, его состояние и течение болезни, характер и условия работы.

Ориентировочная схема приема разовых доз лекарственных растений по возрастам такова:

- от 25 до 60 лет - 1 доза,
- от 15 до 25 лет - 2/3 дозы,
- от 7 до 15 лет - 1/2 дозы,
- от 4 до 7 лет - 1/3 дозы,
- от 3 до 4 лет - 1/6 дозы,
- от 2 до 3 лет - 1/8—1/4 дозы,
- от 1 года до 2 лет - 1/12—1/8 дозы.

Обычно разовая доза сбора из высушенных частей растений составляет 1 ст. или десертную ложку, это 5 г.

Большинство болезней являются хроническими, что в свою очередь требует длительного, чаще всего непрерывного многолетнего лечения. Мягкодействующие, нетоксичные растительные лекарственные средства больше всего подходят для этого принципа. Курс лечение длится от одного до нескольких месяцев. Чтобы избежать привыкания организма к лечебному эффекту препаратов необходимо менять состав сборов на схожий по фармакологическим свойствам.

На начальных этапах заболеваний назначают пищевые продукты с лечебным эффектом (чеснок,

свекла, мед и т. д.). При более выраженном характере болезни добавляют растительные лекарственные средства. При дальнейшем осложнении добавляют сильнодействующие синтетические препараты.

Наиболее высокая терапевтическая активность достигается:

- у гормональных препаратов в утренние часы;
- у стимуляторов центральной нервной системы в дневное время;
- у снотворных, транквилизаторов, антибиотиков, сердечно-сосудистых средств в вечерние часы;
- у диуретиков (мочегонных) во второй половине дня.

Лекарственное растение обладает несколькими видами воздействий, каждое из которых имеет различную степень выраженности. При выборе одного растения главную роль играет доминирующее воздействие. Но в сборах усиливаются даже слабовыраженные воздействия, что повышает эффективность лекарственных растений, а значит и самого сбора.

Лист шалфея входит в состав ряда желудочных и грудных смягчительных сборов, а также в состав основных сборов, применяемых для лечения туберкулеза легких.

После года хранения шалфеей теряет свои свойства. Древние медики Гиппократ, Диоскорид называли шалфеей «священной травой».

Принципы лечения травами

Каждое растение обладает своими особенностями действия на органы и их функции. Действие одного и того же растения на организм может быть неодинаковым и зависит от особенностей организма.

Эффективность действия одного растения значительно ниже, чем группы, соединенной по направленности их действия. Особенно результативно применение сбора трав при лечении хронических заболеваний и в тех случаях, когда имеют место сопутствующие болезни.

Лекарственные растения принимают как внутрь, так и используют наружно. Для приема внутрь используют отвар трав, настой, выжатый из растения сок, порошок из высушенных растений (траву высушить, смолоть на кофемолке, принимать на кончике ножа, запивая водой). Наружно растения используют в виде ванн, клизм, примочек, компрессов, мазей. Для получения соков нежелательно использование электроприборов. Соки употребляют за час до еды. После заливки кипятка в термос никогда не закрывайте термос сразу (получится мертвая вода, которой можно протирать раны, но не принимать внутрь). Необходимо оставить термос открытым 5-10 минут, для того, чтобы удалить тяжелый водород.

Очень полезно гулять в лесу. В воздухе леса содержится около 200 биологически активных веществ, благотворно влияющих на организм человека. Погулять по лесу, подышать лесным воздухом очень полезно для организма. А букет из леса можно принести домой. Прекрасное лечебное действие оказывают испарения листьев берёзы, дуба, хвои сосны, пихты, кедра, можжевельника. Целебные букеты из ветвей хороши не

только для ингаляции. Они украсят своим видом ваш дом.

Никогда не употребляйте заварку (в том числе из трав), простоявшую более суток. В свежесваренном чае присутствуют полезные для организма вещества, в старой образуются вредные.

Самая подходящая доза для приема внутрь – это 1 ст. ложка порезанной травы на один стакан горячей (70 °С) воды. Более высокая температура разрушает не только белки, но и легкие эфирные масла, имеющие лечебное действие. Настаивание длится от 15 минут до одного часа. Для извлечения более стойких веществ после использования первого настоя, ту же траву заливают тем же количеством воды и кипятят 5 минут.

Если смесь содержит кору, корни, семена, лучше готовить отвары.

В наиболее древней медицине – Аюрведе – чаще всего используют порошки из высушенной травы. Готовят их с помощью ступки или механической мельницы. Порошки обладают более быстрым действием. Особенно эффективны порошки при желудочно-кишечных заболеваниях

Из лечебных трав можно приготовить лечебное масло, которое используют для массажа, смазывания ран. На одну часть травы берут 4 части масла и 16 частей воды. Смесь варят на слабом огне, пока не выпарится вода. Ароматные травы добавляют сразу в масло и настаивают 24–48 часов.

Дома должны быть травы на все случаи жизни, они защитят и вылечат от болезней, а также поддержат защитную систему организма.

Важно правильно собрать и хранить травы. Лучше всего сбор трав следует проводить в сухую и ясную погоду. Траву и цветы собирают во время цветения; корни выкапывают осенью, в период увядания наземной части растения, или ранней весной; семена собирают

при полном их созревании. Исключения из этих правил указываются в описании растений.

Каждое из растений нужно собирать по отдельности, никогда не смешивая их друг с другом. Все разновидности растительного сырья – цветки, целые растения, плоды, кору или корни – сушат всегда в тени, в хорошо проветриваемом месте. Этот общий принцип относится не только к лекарственному сырью, но также и к фруктам и овощам, которые многие хозяйки почему-то стараются сушить под палящими лучами солнца. Солнце, конечно, друг растений, но только в процессе роста. Как только растения сорваны, оно становится их врагом. Под действием солнечных лучей происходят процессы, уничтожающие лекарственную и витаминную ценность собранных растений, фруктов и овощей. Сушить, а затем хранить каждый из видов сырья также следует по отдельности, в плотно закрытых жестяных или стеклянных банках (никакой пластмассы!). Учтите, что чем сильнее пахнет растение, тем более герметичной должна быть упаковка – ведь в запахах почти всегда содержится какой-то целебный компонент. И даже более того: как собранное собственноручно, так и приобретенное в аптеках лекарственное сырье (даже запакованное в пакеты) следует хранить подальше от других пахучих веществ, поскольку травы легко впитывают чужеродные запахи.

Высушенные травы должны легко ломаться, но не крошиться и иметь практически свой натуральный цвет. Хранить сборы трав или отдельные травы надо в бумажных пакетах или стеклянных банках и обязательно писать название травы и дату сбора трав.

При неправильном хранении трав собранные и высушенные лекарственные растения теряют целебные свойства, а иногда приходят в полную негодность.

Важное правило хранения трав – содержание каждого вида растения отдельно. Место для хранения трав должно быть совершенно сухим, чистым, темным. Ядовитые растения хранят отдельно от неядовитых, а пахучие – от непахучих. Лучше всего хранить травы в хлопчатобумажных мешочках или стеклянных банках. Но мешочки все же предпочтительнее, в них высушенные растения дышат. Обязательно подпишите каждую емкость, указав название травы и год сбора.

Длительность хранения растений определяется сроками годности действующих веществ, которые содержатся в различных частях и органах лекарственных растений.

Нужно соблюдать сроки хранения лекарственных трав при соблюдении всех условий:

- травы, цветы, листья, почки – два года,
- плоды – три года,
- корни, кора, корневища – до пяти лет.

Шалфей

Описание растения

«Salvia» – «спасение», именно так звучит на латыни название, более привычное для нашего уха, как шалфей. Родиной этого красивого растения с нежными голубовато-сиреневыми цветками, по праву считается Малая Азия. Позже шалфей начали культивировать в странах Балканского полуострова и Средиземноморья, через некоторое время слава о нем достигла и северную Европу. Древнегреческие медики считали шалфей священной травой. Название его происходит от древнегреческих слов: солнце и здоровье, благополучие.

В настоящее время шалфей культивируется во многих странах мира, например, в Европе выращиванием этого лекарственного растения занимаются некоторые области Югославии и Франции, шалфеевые поля сохранились в Украине, Молдове, Крыму и на Кавказе. В России в диком виде не встречается, но с успехом выращивается садоводами.

Шалфей – дикорастущее многолетнее лекарственное растение, обладающее характерным сильным ароматом. В природе встречаются разные виды: луговой, мускатный, лекарственный, эфиопский. Их внешний вид и полезные свойства во многом схожи, хотя каждому виду присущ собственный запах, отличающий его от других.

В мире существует около сотни разновидностей шалфея, обладающих в различной степени целебными свойствами. Есть среди них и растение галлюциноген, правда, его родина находится за океаном, в Мексике. У нас в лесостепной зоне широко представлен шалфей луговой, давно применяемый в народной медицине. Но

его целебные свойства значительно уступают шалфею лекарственному, специально выращиваемому в садах и огородах. Это растение неприхотливое, засухоустойчивое, поэтому особых сложностей для садоводов он не создает. Полезными и лечебными свойствами обладают лишь некоторые виды: это шалфей лекарственный (аптечный), шалфей мускатный, шалфей испанский, шалфей эфиопский.

Часто шалфей луговой (полевой) путают с шалфеем лекарственным, приписывая ему те же лекарственные свойства, но это совсем не так, лечебные свойства полевого шалфея намного слабее и он почти не используется.

Шалфей – это многолетний полукустарник высотой до 75 см. Он имеет десятки разновидностей. Стебли шалфея многочисленные, четырехгранные, густооблиственные, у корней деревенеющие. Листья супротивные, черешковатые серебристо-зеленоватого цвета, часто покрыты как бы войлочным налетом. Цветет на втором году вегетации.

Особенностью шалфея является то, что наибольшее количество целебных веществ накапливает растение, выращенное человеком. Шалфей – полукустарник, поэтому в природе старые отростки забирают значительную часть полезных веществ, но целебная отдача от них не велика. В саду же шалфей постоянно омолаживают, оставляя только молодые побеги, на которых вырастают наполненные живительной силой листья, а летом появляются колосовидные соцветия с сине-фиолетовыми некрупными цветками.

В листьях шалфея содержатся витамины, фитонциды, эфирные масла, алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, смолистые и дубильные вещества, природные антиоксиданты, да и много еще чего полезного. Шалфей обладает выраженными противовоспалительными, антимикробными,

кровоостанавливающими, общеукрепляющими свойствами, способствует повышению секреторной активности пищеварительного тракта, выделению желудочного сока, существенно уменьшает потоотделение.

Шалфей лекарственный - это полукустарник высотой до 70 см, с серо-зелеными морщинистыми листьями, длиной до 8 см. Выращивается в садах и на клумбах как лечебное и декоративное растение. В июне—июле он зацветает светло-фиолетовыми, собранными в рыхлые колосовидные верхушечные соцветия, цветками.

В дикой природе встречается в теплых и умеренных районах нашей планеты.

У растения прямостоячие стебли. Они могут быть ветвистыми или простыми. В рост шалфей может достигать метр-полтора. Листья у большинства видов цельные, но могут быть и перисто-рассеченные. Верхняя сторона листа шалфея темнее его нижней части.

Цветы шалфея собираются в колосовидные или метельчатые соцветия. Они имеют белый, желтый или фиолетовый окрас. Сейчас селекционерами выведены цветы и другой расцветки. Венчик состоит из двух частей (губ). Через 25-30 дней после цветения созревают семена, которые находятся в плоде, состоящем из 4 орешков. Садовый шалфей в наших цветниках представляет собой однолетники, реже это многолетняя культура. Вообще шалфеи можно условно разделить на две группы.

В первую входят шалфеи, которые не могут зимовать в открытом грунте. Это в основном травянистые растения, которые в дикой природе произрастают в тропиках. Хотя в своем родном климате они и могут расти несколько лет, наша зима для них губительна. Шалфеи из первой группы имеют различные сроки от посадки и до цветения. Те из них, у

которых на это уходит более трех месяцев, нуждаются в рассадном способе высадки в открытый грунт, шалфей с коротким сроком от посадки до цветения можно высадить семенами непосредственно в грунт.

Ко второй группе можно отнести те шалфеи, которые хорошо переносят зиму. Эти растения выращиваются как многолетники. Самым известным растением этой группы является шалфей эфиопский.

Химический состав

Все части растения содержат эфирное масло, количество которого в листьях – 1,3–2,5 %.

Эфирное масло состоит из D- α -пинена, цинеола, α - и β -туйона, D-борнеола и D-камфоры. В листьях обнаружены также олеаноловая и урсоловая кислоты. В плодах содержится 19–25 % жирного масла, представленного в основном глицеридами линолевой кислоты.

В листьях шалфея содержатся флавоноиды, алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты (олеаноловая, урсоловая, хлорогеновая и др.), витамины P и PP, горечи, фитонциды, а также значительное количество эфирного масла, содержащего пинен, цинеол, туйон, борнеол, сальвен и другие терпеновые соединения.

Все эти действующие вещества формируют основу химического состава шалфея лекарственного (шалфея лечебного).

Лечебные свойства шалфея известны издавна, их использует как научная, так и народная медицина. Шалфей оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее, вяжущее, болеутоляющее, отхаркивающее, мочегонное, ветрогонное, экстрогенное, противогнилостное действие.

Противовоспалительные и антимикробные свойства шалфея лекарственного связаны с содержанием в листьях растения дубильных и флавоноидных

соединений, а также с присутствием в надземной части (траве) растения эфирного масла и витаминов Р и РР.

Антимикробная активность растения наиболее выражена по отношению к грамположительным штаммам бактерий, и в меньшей степени галеновые препараты шалфея влияют на грамотрицательные штаммы микроорганизмов.

Противовоспалительный эффект шалфея лекарственного обусловлен снижением проницаемости стенок сосудов и капилляров под действием препаратов, а также наличием у растения кровоостанавливающих свойств. Совокупность этих свойств значительно потенцирует общее воздействие на основные звенья воспалительного процесса, включая и возможность ингибирования жизнедеятельности патогенной микрофлоры.

Кроме того, в эксперименте установлено, что листья шалфея повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта вследствие присутствия в растении горечей.

Галеновые формы растения оказывают и незначительное спазмолитическое, расслабляющее действие.

Давно известно свойство листьев шалфея лекарственного ингибировать потоотделение.

Шалфей лекарственный встречается не только в дикорастущем виде, но и с успехом выращивается как целебное растение. Выращивают его для заготовки лекарственного сырья, которым служат цветки, листья и трава шалфея. Культивируется он в садах, огородах, цветниках.

Ароматное и ценное растение имеет множество видов. Существуют однолетние сорта, а также многолетние, полукустарники и кустарники, с цветами и листьями самой разнообразной окраски. В России такого разнообразия нет, но на садовых и дачных

участках адаптировались некоторые холодостойкие виды. Выращивают их в открытом грунте, практически во всех регионах страны.

Наиболее распространен у нас шалфей лекарственный как садовое растение. Это полукустарник, имеющий темно-зеленые бархатистые листья и цветущий сине-лиловыми цветами. Выращивать это растение не слишком сложно. Он отлично размножается известными способами – черенками, семенами, рассадой, отводками и делением куста. Какой способ выбрать – зависит от условий, в которых предполагается выращивать шалфей. Можно собирать семена, а затем посеять их поздней осенью или ранней весной на глубину 2–4 см. Можно выкопать осенью куст, разделить его на несколько частей, оставляя в каждой части и корни, и надземную часть. Но самым простым способом является размножение шалфея горизонтальными отводками. В летнее время необходимо выбрать наиболее пышную ветку кустарника, и пригнуть ее к земле. Не обязательно засыпать ее землей, главное, чтобы она была хорошо прикреплена к рыхлой земле. Через пару месяцев на ветке образуются корешки, тогда ее можно будет отрезать от кустарника, разделить на несколько кусочков, и посадить на рассаду. Весной необходимо пересадить растения на постоянное место.

Основные действия, которые необходимы шалфею – это своевременная обрезка и стрижка кустарника. Если не обрезать растение, оно быстро вытянется, оголится и постареет. Регулярная стрижка стимулирует образование новых побегов, и растение лучше кустится, цветет более пышно и красивее выглядит. Когда шалфей полностью отцветет, удалите все высохшие цветки, а осенью или ранней весной постригите кустарник. Не стоит жалеть веток, так как чем больше Вы сострижете, тем больше будет молодых побегов.

Обрезайте также одревесневшие побеги, оставляя лишь пару сантиметров молодой зелени. На зиму шалфей нужно засыпать компостом или перегноем полностью, чтобы защитить его от подмерзания и обеспечить рост прикорневых побегов.

Красивый и эффектный шалфей можно выращивать и как декоративное растение. Ананасный шалфей, шалфей сверкающий, шалфей элегантный – очень красивые виды шалфея, но относятся к теплолюбивым видам, поэтому их выращивают только через рассаду как однолетние кустарники.

Вырастить шалфей лекарственный можно и на садовом участке, и на балконе, и дома на подоконнике. Растение это достаточно неприхотливо. Важно только обеспечить ему хорошую освещенность и не слишком кислую почву.

Чтобы получить качественное лекарственное сырье, отведите шалфею в своем аптекарском огороде солнечный участок с рыхлой, плодородной, богатой перегноем почвой.

Для посадки шалфея подготовьте посадочную яму, куда нужно положить дренаж, песок и почву с перегноем. При пересадке растение обычно не болеет и очень быстро начинает радовать глаз, привлекая своим внешним видом.

Где-то в середине лета шалфей цветет, выпуская стрелки с цветами кремового или фиолетового цвета, и постепенно превращается в кустарник с густой листвой.

Шалфей светолюбив и теплолюбив. Высаживать приходится рассадой, потому что развитие растения до цветения длится не менее трех месяцев, а для некоторых сортов до полугода. Для него подходит не очень плодородная почва, лучше с нейтральной кислотностью. При очень удобренной почве возможно худшее цветении, но обильная листва. Заморозки ниже

5 °С погубят шалфей. Цветок неприхотлив, но может заболеть при высадке на переувлажненном участке.

Эти растения засухоустойчивы и любят сухие, водопроницаемые почвы. Некоторые шалфеи являются исключением из вышеперечисленных параметров. Сальвия сверкающая любит плодородные почвы, а клейкая – влажные.

В зависимости от срока вызревания растений предпочитают рассадный способ или посадку семян непосредственно в грунт.

Для размножения многолетних шалфеев можно использовать семенной способ, деление куста или черенкование.

При рассадном способе семена сажают в приготовленные ящики в конце февраля. Через две недели появляются всходы. Первый раз нужно провести пикировку на третью неделю после посадки. Затем, когда рассада разрастется ее нужно пересадить в торфяные горшки, которые затем закапываются в грунт. Это нужно сделать в начале июня.

До того как рассада перемещается в открытый грунт ее нужно закалить. Это можно сделать с помощью специальных парников для закаливания, в которые рассада помещается в апреле.

В открытом грунте расстояние между кустиками шалфея должны быть около 25 см.

Ухаживать за шалфеем нужно как за многими остальными растениями: регулярно пропалывать, рыхлить и подкармливать минеральными комбинированными удобрениями.

Уход за шалфеем несложный: регулярная прополка, рыхление междурядий. Подкормку дают 2 раза за лето – в начале отрастания побегов и в период бутонизации. Используют разведенную навозную жижу (1:10) или комбинированные минеральные удобрения из расчета 15–20 г на кв. м.

На зиму растение желательно укрыть, а весной те стебли, что пустили корни можно отделить от материнского куста и пересадить.

Шалфей также можно размножать и семенами, которые нужно высевать осенью либо ранней весной в почву на глубину 3–5 см.

Растение легко поддается стрижке, после которой отрезанные черенки тоже можно укоренить в стакане с водой, а после высадить на грядку.

Высевают семена шалфея поздней осенью или ранней весной (в конце апреля—начале мая). Сеют на глубину 3–5 см., междурядья делают шириной 50–60 см. При посеве можно внести в каждую лунку органоминеральное удобрение – по 0,5–1 кг перепревшего навоза или перегноя с 3–5 г комплексного минерального удобрения.

Оптимальная температура для прорастания семян 20–25 °С, тогда всхожесть будет максимальной – до 75 %. При более низких температурах и всхожесть будет невысокой – например, при 5 °С взойдет только 15 % семян. Прорастают они обычно через 15–30 дней. Посевы нужно защищать от ветра. На рассаду семена шалфея сеют за 40–50 дней до высадки ее в открытый грунт.

Шалфей очень красиво будет смотреться посаженный по краям клумбы плотными кустиками.

Хороший медонос; при благоприятной тёплой и влажной погоде обильно выделяет пахучий нектар. Кроме нектара, выделяет клей, который собирают пчёлы. Мёд тёмно-золотистого цвета, с приятным запахом. Медопродуктивность достигает 200 кг/га.

Шалфей можно вырастить на балконе. Контейнеры для балкона выбирайте светлых тонов, чтобы они не перегревались на солнце и служили хорошим фоном листве и цветам. Желательно приобрести ящик, изготовленный из пластмассы, так как это наиболее

долговечный и удобный вариант. Деревянные ящики через какое-то время начинают гнить, да и с эстетической точки зрения проигрывают во многом. Глубина контейнера должна составлять не менее 25-30 см. Длина может быть абсолютно любой, наиболее оптимальной шириной считается ширина в 20-25 см, хотя это не принципиально.

В дне контейнера обязательно должны быть отверстия для стока лишней воды во время полива, иначе не избежать загнивания корневой системы любовно высаженных цветов на балконе. Если этих отверстий нет, то их можно сделать самим при помощи нагретого над огнем гвоздя.

Стоит обратить внимание на цвет выбранного вами для озеленения балкона ящика. Рекомендуется выбрать нейтральный цвет (светло-коричневый, белый, зеленый). Не использовать ящики черного цвета, так как они будут притягивать к себе солнечные лучи и тогда не избежать перегрева почвы, что не очень хорошо для растений.

При выборе кашпо для посадки шалфея на балконе следует обратить внимание на форму. Кашпо бывают угловые, круглые, квадратные, пристенные. Все зависит от того, в каком месте лоджии это кашпо будут подвешивать. И еще, не следует выбирать уж очень большие по объему емкости: чем больше кашпо, тем больше вероятность того, что оно сорвется с крепления. Для шалфея большое кашпо не нужно, у него небольшая корневая система.

Землю в горшках и ящиках мульчируйте торфом от пересыхания. Поливайте растения отстоянной водой с добавлением удобрений низкой концентрации: чередуйте внесение минеральных удобрений и настоев органических удобрений. При необходимости делайте внекорневую подкормку через листья. Опрыскивание в

утренние и вечерние часы хорошо освежает растения и воздух.

Регулярно обрезайте слишком длинные побеги. Своевременно боритесь с болезнями и вредителями, используя препараты из растений.

На дно контейнера насыпаем дренаж, в роли которого могут выступать мелкие камешки, щебенка или керамзит. Слой дренажа должен составлять около одного сантиметра. Далее насыпаем грунт. Существуют и универсальные грунты со сбалансированным составом микроэлементов. Такой вариант подходит шалфею, так как он не самый капризный. Лучшими почвами для шалфеев являются сухие, богатые известью, водопроницаемые, не слишком легкие. Разновидность шалфея сальвия клейкая лучше растет на богатых и влажных почвах, другая разновидность, сальвия сверкающая, – на умеренно плодородных и рыхлых, на сырых и богатых цветет слабо. Шалфей сальвия лесная на тяжелых почвах гниет и теряет прочность. Перед высадкой растений грунт необходимо как следует увлажнить. Если контейнер подвешен с наружной стороны балкона, то после посадки верхний слой почвы прикрывается все тем же дренажем для предотвращения размывания почвы во время дождя.

После основного цветения полностью срежьте шалфей, и тогда растение зацветет поздним летом. Второму цветению способствует и подкормка удобрениями. Шалфей лекарственный укоротите на 2/3, тогда растение будет более компактным. Отростки удаляйте.

Семена сальвии сверкающей высевают в феврале— начале марта в ящики. Всходы обычно появляются на 10–15 день. Сеянцы пикируют дважды. Для получения крепкой рассады вторую пикировку проводят в 9 см горшки. В апреле их выносят в парники для закаливания. На постоянное место высаживают в

начале июня, после окончания весенних заморозков, выдерживая расстояние между растениями 20-25 см. Закаленная рассада пересадку переносит хорошо. Многолетние виды размножают семенами, стеблевыми черенками и делением куста. Посадку лучше проводить в конце августа – начале сентября. Молодые посадки в первую зиму требуют укрытия.

Большинство шалфеев могут использоваться для декорирования, так как они очень красивы. Шалфей блестящий очень эффектен в парадных композициях, рабатках, клумбах. Сорта с компактным габитусом хороши для выращивания на балконах, в горшках, вазонах и контейнерах. Значительно реже этот вид высаживают в миксбордеры, однако, он заслуживает более широкого использования в смешанных композициях, так как позволяет создать яркие пятна, декоративные в течение продолжительного времени. Шалфей эфиопский подходит для групповых посадок на фоне камней: необычайно красивы и крупные розетки опушенных листьев в первый год вегетации, и огромные воздушные соцветия – во второй. Шалфеи: ярко-красный, мучнистый, зеленый, мутовчатый, клейкий, луговой и дубравный – хороши в миксбордерах и группах. Их рыхлые соцветия не дают ярких цветочных пятен, однако разнообразие оттенков лилово-синей гаммы, крупные, живописные кусты, отличная сочетаемость с другими многолетниками позволяют успешно использовать эти виды в пейзажных композициях. Компактные шалфеи прекрасно смотрятся на переднем плане миксбордеров, можно рекомендовать их и для рокариев. Шалфей редко используют для срезки, однако, шалфей мучнистый великолепен в аранжировке. Его темно-синие бархатистые соцветия долго сохраняют декоративность в воде, а засушенные – являются прекрасным материалом для зимних букетов. В сухих композициях

можно также использовать отцветший шалфей мутовчатый и шалфей зеленый. Верхушки побегов высушивают объемно в песке, при этом эффектная фиолетовая или ярко-розовая окраска прицветников полностью сохраняется.

Вырастить шалфей можно и на подоконнике. Растение это достаточно неприхотливо. Важно только обеспечить ему хорошую освещенность и не слишком кислую почву. Для выращивания в горшках и вазонах рекомендуются декоративные невысокие и компактные формы шалфея.

Сбор и хранение

Лекарственным сырьем являются листья, которые собирают во второй половине лета в первый год вегетации, а в последующие годы роста растения листья собирают 2-3 раза с начала цветения. Для лечебных целей используют не только листья, но и верхушки стеблей, собранные во время цветения.

Шалфей собирают и заготавливают во время цветения, желательно в утренние часы. Листья собирают 2-3 раза за лето, начиная с момента зацветания и до осени, но не позже сентября. В первые годы жизни растения срывать рекомендуется только нижние листья, а в дальнейшем - все листья и верхушки побегов.

Перед сушкой сырье просматривают, удаляют случайно попавшие нижние грубые стебли, побуревшие листья. Сушат сырье на воздухе, в тени, в хорошо проветриваемых местах; можно это делать и в духовке или в печи при температуре не более 50-60 °С.

У шалфея лекарственного сырьем служат листья или цветущие верхушки. Первый сбор их делают в сентябре в год посева. В последующие годы листья собирают два-три раза за вегетацию, начиная с цветения и заканчивая в сентябре. Убирают шалфей и скашиванием надземной массы.

На семена шалфей убирают в период побурения семян в нижних чашечках. В период бутонизации собирают его листья и верхушки стеблей, которые в высушенном виде используют в традиционной и народной медицине, косметике.

Повторно собирают сырье после отрастания растений.

Уборку урожая в первом году можно провести не раньше сентября, на растениях старших возрастов – в период начала созревания семян. Возможен повторный сбор листьев осенью. Сбирать листья можно до трёх раз за сезон: первый сбор весной, когда растение образует бутоны, последний – ранней осенью. Траву шалфея и его цветки заготавливают, когда он начинает цвести. Сушат сырьё в хорошо проветриваемом помещении; важно высушить собранные растения быстро, чтобы трава не почернела.

Хранят сырье в различной таре с хорошей герметизацией. Срок хранения 1 год.

Лечебные свойства шалфея

При лечении любыми травами надо соблюдать определенные правила. Лучшим сроком лечения является использование одного и того же растения не более 3-х недель.

Шалфей обладает обширными лечебными свойствами. Так как содержит женские фитогормоны, он особенно полезен для женского организма. Шалфей обладает омолаживающими свойствами и лечит фригидность. Настой из листьев и сок шалфея помогает при женском бесплодии, потому что он укрепляет стенки матки и способствует удачному зачатию.

Шалфей помогает уменьшить нервозность при менопаузе. Шалфей облегчает течение многих воспалительных гинекологических болезней.

В народной медицине широко используется настой из сухих листьев шалфея. Этот настой применяется как хорошее отхаркивающее средство при различных бронхитах, являясь хорошим диуретиком, он помогает при заболеваниях почек. Настой из шалфея также применяется при гастрите, ангине, воспалении десен, зубной боли. Шалфей проявляет кровоостанавливающие и вяжущие свойства. Шалфей очень полезен для людей творческих профессий и направлений, так как хорошо укрепляет память и помогает сохранять ясность мышления. Шалфей обладает антимикробными свойствами, благодаря чему борется с грибковыми заболеваниями кожи, а также облегчает симптомы псориаза.

Шалфей показан при лечении воспалительных заболеваний мочеполовых органов, при холецистите, колите, легких формах сахарного диабета, туберкулезе легких; лист шалфея входит в состав многих

желудочных и грудных сборов. Считается, что применение настоев (и отваров) шалфея снижает потоотделение, облегчает неприятные проявления климактерического периода, помогает при гипертонии.

Настой шалфея используется также при лечении гнойных ран, язв, ожогов, обморожений, а также при нейродермите, геморрое, выпадении волос.

В качестве лекарственного сырья шалфеей применяется для изготовления препарата «Сальвин», используемого для полосканий при воспалительных процессах в горле и полости рта. Можно применять для этого и настой листьев шалфея. Растительный антибиотик сальвин, содержащийся в них, активен в отношении стрептококков и стафилококков.

Антисептические и ранозаживляющие свойства шалфея находят применение при лечении гнойных ран, лёгких обморожений и ожогов, воспалительных заболеваний кожи. В этих случаях настоем шалфея используют в виде ванночек, примочек; при необходимости делают и общие ванны с травяным настоем – такой метод рекомендуется, к примеру, при лечении псориаза и экзем.

Противовоспалительное действие препаратов растения используют при лечении хронических воспалений суставов, при деформирующем остеоартрозе; применяются ванны и аппликации с настоем шалфея при межпозвоночном остеохондрозе и радикулите.

Шалфей помогает справиться с нервным напряжением, со стрессом и депрессией, избавиться от чувства страха. Даже у пожилых людей он мягко стимулирует нервную систему, повышает умственную и физическую работоспособность, устраняет депрессивные состояния, уравнивает эмоции.

Улучшает память, восстанавливает энергию организма, положительно влияет на состояние

сердечно-сосудистой системы, тонизирует сердечную деятельность, нормализует артериальное давление при склонности к гипотонии.

Шалфей обладает сосудорасширяющим действием на мелкие сосуды, снимает с них спазм, способствует нормализации кровообращения в сосудах головного мозга. Полезен при вегето-сосудистой дистонии, атеросклерозе, головокружениях, помогает восстановлению после инсультов.

Шалфей расслабляет мышцы пищеварительного тракта, стимулирует пищеварение, увеличивает выработку желчи и пищеварительных соков. Улучшает аппетит, нормализует работу желудка, успокаивает желудочные и кишечные колики, несварение, тошноту, понос. Улучшает работу печени, полезен при колите.

Выраженные бактерицидные и антисептические свойства шалфея способствуют улучшить состояние у людей с заболеваниями органов дыхания. Принесет пользу при ларингите, трахеите, ангине, хроническом бронхите, охриплости голоса. Полезен и при бронхиальной астме.

Шалфей способствует выведению шлаков и токсинов из организма, ускоряет излечение инфекций, восстанавливает силы и функции органов после длительной болезни, укрепляет иммунную систему.

Шалфей – это хранилище фитогормонов. Поэтому женщинам после 35 лет полезно проводить курс омолаживания – три раза в год в течение месяца выпивать настой шалфея каждое утро.

Полезные свойства шалфея особенно подходят для людей пожилого возраста. Лекарственные препараты, приготовленные на основе этого растения, удивительно мягко помогают стимулировать умственную, физическую работоспособность человека, устраняют депрессивное состояние людей данного возраста.

Неоднократно замечено, что лекарственные препараты с входящим в них шалфеем значительно улучшают память, способны восстановить энергию, благоприятно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы, эффективно нормализуют показатели артериального давления, особенно при склонности к гипотонии.

Шалфей благотворно воздействует на мелкие сосуды, создавая стойкий сосудорасширяющий эффект, снимает спазмы, нормализует кровообращение в сосудах головного мозга.

При наличии поставленного врачами диагноза «вегето-сосудистая дистония», при атеросклерозе, частых головокружениях, именно полезные свойства шалфея помогают улучшить самочувствие. Применяют растение в период восстановления после перенесенного инсульта.

Замечательно воздействует растение шалфей на заболевания желудочно-кишечного тракта, пищеварительной системы. Препараты на основе шалфея способствуют выработке желчи и пищеварительного сока для эффективного процесса переваривания пищи. При отсутствии аппетита после тяжелой болезни, растение шалфей значительно улучшает работу кишечника, успокаивает при желудочных или кишечных коликах, предотвращает понос, несварение желудка. Улучшает работу печени при колитах.

Ярко выраженные бактерицидные свойства шалфея способствуют значительному облегчению состояния здоровья при тяжелых заболеваниях верхних дыхательных путей, помогают при осиплости голосовых связок. Полезные свойства шалфея эффективно используют для ингаляций при таких заболеваниях, как хронический бронхит, ангина, трахеит, ларингит.

Шалфей замечательно выводит шлаки, токсины и другие вредные компоненты из организма человека.

Укрепляет иммунную систему, восстанавливает силы после долгого заболевания.

Это растение вполне можно назвать истинным помощником женской части населения в сохранении красоты и молодости. Ведь растение шалфей – настоящее хранилище фитогормонов. Женщинам, достигшим 40-летнего возраста, непременно следует трижды в год проводить курс омолаживания утренним приемом настоя, приготовленным из шалфея, выпитого натощак. Для внутреннего приема необходимо использовать чайную ложку тщательно измельченных сухих листьев шалфея, залитых стаканом крутого кипятка. Настаивать лекарственное средство нужно в течение полутора часов, после чего полученное лекарство требуется процедить. Целебный настой готов. Для лечебных целей рекомендуется принимать средство по столовой ложке каждые 2 часа.

Полезные свойства шалфея востребованы при бронхите и пневмонии. В этом случае заваривать шалфей целесообразно на молоке из расчета: одна ложка сухих листьев шалфея на стакан горячего молока. В дальнейшем следует прокипятить шалфей с молоком буквально пару минут, настоять в течение примерно 15-ти минут. Процедив состав, заново прокипятите молоко с шалфеем. Принимать лекарственное средство требуется прямо перед сном в горячем виде. Шалфей – удивительное лекарственное растение, признанное традиционной и альтернативной медициной. Применяйте шалфей!

Следует помнить об умеренности в использовании шалфея: может появиться аллергия, большие дозы могут привести к отравлению.

Пищевая ценность:

Калорийность - 315 ккал
Белки - 10,63 г
Жиры - 12,75 г
Углеводы - 20,43 г
Пищевые волокна - 40,3 г
Зола - 7,95 г
Вода - 7,96 г
Моно- и дисахариды - 1,71 г
Насыщенные жирные кислоты - 7,03 г

Витамины:

Бэта-каротин - 3,485 мг
Витамин А (РЭ) - 295 мкг
Витамин В1 (тиамин) - 0,754 мг
Витамин В2 (рибофлавин) - 0,336 мг
Витамин В6 (пиридоксин) - 2,69 мг
Витамин В9 (фолиевая) - 274 мкг
Витамин С - 32,4 мг
Витамин Е (ТЭ) - 7,48 мг
Витамин К (филлохинон) - 1714,5 мкг
Витамин РР (Ниациновый эквивалент) 5,72 мг
Холин - 43,6 мг

Макроэлементы:

Кальций - 1652 мг
Магний - 428 мг
Натрий - 11 мг
Калий - 1070 мг
Фосфор - 91 мг

Микроэлементы:

Железо - 28,12 мг
Цинк - 4,7 мг
Медь - 757 мкг
Марганец - 3,133 мг
Селен - 3,7 мкг

Лекарственные формы шалфея

Целебные свойства шалфея обусловили его применение для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, вирусных инфекций, ангины, бронхита, гингивита, паротита, полиартрита, радикулита, неврита, диабета, женских и кожных болезней, ран, язв, фурункулов, ожогов, снятия приступов астмы и других. Для изготовления лечебных препаратов используют свежие или сушеные листья шалфея, входят они и в состав многих комплексных сборов.

Лист шалфея лекарственного выпускается в пачках по 50 г. Его хранят в сухом прохладном месте.

В свежем виде листья шалфея применяются только наружно при лечении кожных заболеваний, ран, язв, опухолей, а также в кулинарии как пряная приправа. Для эффективного использования целебных свойств шалфея из него готовят **настои, настойки, отвары, масло, мази**. При приготовлении препаратов в домашних условиях необходимо учитывать, что водные экстракты листьев шалфея (настои, отвары) используются в основном как противодиабетические, противовоспалительные, противодиарейные, общеукрепляющие, ограничивающие потоотделение, улучшающие пищеварение средства. А спиртовые настойки более эффективны как антисептические, спазмолитические средства, а также для лечения сахарного диабета и женских болезней.

Способы применения и дозировка лекарственных трав должна быть согласована с врачом. Можно пить их в виде настоев (заливаем травы кипятком), отваров

(кипятим) или настоев-мацератов (заливаем травы стаканом холодной кипяченой воды на несколько часов). И последний способ – прием порошка, трав. Однако следует помнить, что сила воздействия на организм только 1 г травяного порошка будет равна стакану настоя или отвара. В виде порошка чаще всего принимают те лекарственные травы, небольшая передозировка которых не дает никакого нежелательного побочного эффекта.

Заваривают чаще всего листья, стебли и цветки; варят – кору или корни. Мацераты и порошки применяются в том случае, когда очень важно сохранить имеющиеся в лекарственных растениях витамины. Прием растительных лекарственных средств в виде порошка должен производиться с особой осторожностью: их обязательно надо или запивать кипяченой водой комнатной температуры, или разводить в небольшом количестве воды.

Ингаляции эфирного масла . Берут широкий сосуд с кипятком, вливают в него 30–50 капель эфирного масла шалфея, больному нужно глубоко вдыхать целебные пары открытым ртом, накрывшись при этом полотенцем. Помнить: при сильном кашле процедуры с шалфеем противопоказаны. Хорошо действуют такие ингаляции при воспалительных заболеваниях бронхов, зева, миндалин.

Настойка шалфея – это прозрачная жидкость зеленовато-бурого цвета, характерного ароматного запаха и вкуса. Готовится настойка 1:10 на 70 % спирте.

Настой листа шалфея: 10 г (2 ст. ложки) листьев помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до

200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Настой . Из 2 ч. ложек измельченных листьев и надземных частей шалфея и 2 стаканов кипящей воды готовят горячий настой. Остывший настой процеживают и принимают по 1 ст. ложке каждые 2-3 часа.

Шалфейное вино . Листья шалфея - 80 г, вино виноградное - 1 л. Настаивать 8 дней, принимать по 20-30 мл после еды при нервных расстройствах.

Спиртовая настойка шалфея. 3 ст. ложки измельченных листьев настоять в 0,5 л 40 %-го спирта или водки 1 месяц, на солнце, в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке натощак, запивая водой. Пьют пожилые люди для стимулирования нервной системы, лечения атеросклероза.

Масло шалфея . Получают масла путем дистилляции (перегона) полученное вещество обладает высокой летучестью.

В состав масла шалфея лекарственного входят сальвиол и борнеол; кетоны (некоторые из них токсичны): туйон, камфора, цинеол; терпен фелландрен. Запах у него чистый, травяной, резкий. Воздействие - противовоспалительное, успокаивает парасимпатическую нервную систему. Способствует снятию эмоционального и мышечного напряжения при стрессовых состояниях и нервных расстройствах. Стимулирует и нормализует менструальный цикл, работу печени и желчного пузыря. Хорошо совместим с эфирными маслами апельсина, имбиря, бергамота, лавра, герани, лаванда, мелиссы, ниули, мирта и розмарина. Является анальгетиком (способствует снятию болей).

Применение эфирного масла шалфея. При мигренях, рекомендуется втирать смесь из масла основы и шалфея, на пол чайной ложки основы - 1-2 капли масла шалфея. При простуде и ангине рекомендуют

полоскания горла с шалфеем, на стакан теплой воды 2–3 капли шалфеевого масла, уже через несколько минут погибают стрептококк и стафилококк. Для снятия желудочного спазма рекомендуется массаж с применением масла шалфея мускатного, 3 капли на столовую ложку масла-основы. Для обогащения косметических средств (в т. ч. по уходу за волосами) соблюдают дозировку 1 капля масла на 5 г основы. Для аромалампы использовать 1–2 капли на 6–7 кв. м помещения. Для ингаляций 1–2 капли, длительность процедуры 3–5 минут.

Для принятия аромаванн достаточно 1–2 капель масла. Для принятия внутрь следует «заклЮчить» смесь из 1 капли масла шалфея и 2 капель растительного масла в хлебную капсулу.

Ванны. Рекомендуются при артритах, радикулите, невритах, облитерирующих эндартериитах, тромбофлебитах. Для приготовления 1 ванны берут 400 г. сухих листьев, заливают 4 л кипятка, отваривают на слабом огне в течение часа, настаивают сутки и выливают в ванну. Температура воды должна быть 36–37 °С, процедуры повторяют через 1–2 дня, курс лечения составляет 12–16 ванн.

«Греческий чай» из листьев шалфея. 1 чайную ложку заливают стаканом кипятка, настаивают 15–20 минут, пьют за полчаса до еды. Принимать рекомендуется в течение месяца 3 раза в день как общеукрепляющее и тонизирующее средство, стимулирующее нервную систему, для профилактики раннего старения и для антистрессовой профилактики.

Желудочный чай с шалфеем. Взять по 1 ч. ложке листа шалфея, ягод черники, корневища лапчатки прямостоящей, цветков бессмертника (цмина песчаного), семян тмина. 2 ст. ложки сбора заварить в 2 стаканах кипятка. Дать настояться 20 минут, процедить

через марлю, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Компресс . Взять 2 ст. ложки листа шалфея, 3 столовые ложки семени горчицы, залить 0,5 л холодной воды, настаивать 20 минут, процедить и применять для компрессов и ножных ванн при расстройствах сна.

Шалфейный уксус для профилактики пролежней. Народные целители советуют в этих целях готовить шалфейный уксус, он предотвращает образование пролежней. Стеклянную бутылку заполняют доверху цветками шалфея, заливают натуральным винным или яблочным уксусом, так, чтобы он покрыл растительное сырье, и настаивают 2 недели в теплом месте или на солнце.

Свежий лист при укусах насекомых. Нужно растереть свежий лист шалфея лекарственного и приложить кашицу к больному месту. Средство снимает боль и воспаление.

Шалфей и сборы с шалфеем для лечения различных болезней

Действие лекарственного сбора сильнее, чем действие отдельных трав того же веса или объема. Так, например, композиция из 3–4 трав, воздействующих в одном и том же направлении, дает лучший результат, чем такое же количество каждой из них в отдельности.

Гинекологические отклонения

- 1 ч. ложку шалфея залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Медленно выпить за 30 минут до еды. Если покажется очень горьким, можно добавит мед и лимон.

- Гинекологический сбор: омела белая, чистотел, спорыш, ромашка, хмель, клевер, календула, шалфей, репешок, крапива, тысячелистник, цикорий, душица, мята, арника, хвощ, ярутка, акация (цветы), горец почечуйный. При фибромиоме, миоме, кисте и воспалении яичников, воспалении придатков, климаксе, болезненных менструациях, кровотечениях, эрозии шейки матки, дисменорее, белях.

- Сбор трав (общий): лопух (корень), окопник (корень), бадан (корень), девясил (корень), аир (корень), чернобыльник (корень), софора (плоды), омела, репешок, чистотел, татарник, болиголов, календула, ярутка, вероника, шалфей. Облегчает общее состояние. Бесплодие Шалфей укрепляет стенки матки и положительно влияет на оплодотворение. Благодаря высокому уровню содержащихся женских фитогормонов он повышает либидо, положительно влияет на выработку половых гормонов, поэтому его и считают хорошим помощником при зачатии.

- Шалфеевый чай уменьшает нервное напряжение при менопаузе.

- Пить настой шалфея по десертной ложке 2 раза в день утром натощак и на ночь 11 дней подряд, сразу после прекращения менструации. Пить в течение трех месяцев. При необходимости повторить курс через два месяца.

- «Сухой цветочный бальзам»: железница, акация (цв.), алтей (цв.), чабрец, дербенник (цв.), шалфей (цв.), хатьма (цв.), ромашка (цв.), бессмертник (цв.), боярышник (цв.), роза (бутоны), лаванда (цв.), зверобой, душица (цв.), репешок (цв.), ежевика, земляника, лабазник (цв.), мелисса, мальва (цв.), железняк (цв.), малина, липа (цв.), клевер (цв.), шиповник (цв.), герань, подсолнух (цв.), календула, чертополох. Дает силу и бодрость на целый день, очищает организм от шлаков, ядов, токсинов, регулирует водно-солевой обмен и общий обмен веществ, вкусный и приятный чай. Бронхит • 1 ст. ложку шалфея залить 1 стакан молока, вскипятить на небольшом огне под крышкой, затем дать настояться около 10 минут, процедить, отжать осадок, и снова вскипятить. Пить нужно горячий напиток перед сном.

- Грудной сбор, состоящий из листьев шалфея, плодов аниса и сосновых почек (по 10 г), алтейного корня и корня солодки в измельченном виде (по 20 г), заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30-40 минут и назначают в три приема в течение дня.

- 1 ч. ложка шалфея залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Медленно выпить за 30 минут до еды. Если покажется очень горьким можно добавит мед и лимон.

- Сбор из листа шалфея (15), корня просвирника (15), листа мать-и-мачехи (35), укропа (10), травы тимьяна (10) и корня окопника (15). Сбор действует как обволакивающее, отхаркивающее, смягчающее,

противовоспалительное средство, поэтому применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхитах, эмфиземе легких, бронхиальной астме.

- Сбор, состоящий из корня девясила (25), листа шалфея (10), корня просвирника (20), листа мать-и-мачехи (35) и укропа (10). Этот сбор рекомендуется людям старшего возраста, которым требуется неторопливый длительный курс лечения при хронических заболеваниях. Средство заваривается из расчета. 1 ст. ложка на 1 стакан воды. Для каждого приема готовится свежий отвар.

- Бронхиальный взрослый: акация (цвет), бузина чёрная (цвет), липа (цвет), мальва (цвет), мать-и-мачеха, чабрец, шалфей, дербенник, спорыш, хвощ, железница, алтей (цвет), душица, шандра, вероника. Применяется при бронхите, бронхиальной астме, гриппе, кашле, пневмонии, ОРЗ, катаре дыхательных путей.

- Бронхиальный детский: акация (цвет,) бузина чёрная (цвет), липа (цвет), мальва (цвет), мать-и-мачеха, чабрец, шалфей, дербенник, спорыш, хвощ, железница, алтей (цвет), душица, клевер (цвет), хатьма (цвет). Применяется при бронхите, бронхиальной астме, гриппе, кашле, пневмонии, ОРЗ, катаре дыхательных путей. Ангина, тонзиллит • 1 ст. ложку высушенных листьев на 1 стакан кипятка, укутать и настоять 2 часа, затем процедить. Полоскать рот несколько раз в день.

- 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают (для полоскания).

- 1 ч. ложка шалфея залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Медленно выпить за 30 минут до еды. Если покажется очень горьким можно добавит мед и лимон.

- 4 ч. ложки листьев шалфей-травы, заварить 2 стаканами кипятка, оставить на полчаса. Полоскать

горло.

- 2 стакана кипятка 2 ч. ложки сухих листьев шалфея, укутать и настоять 1 час, затем процедить. Полоскать следует по полстакана теплого отвара 3-4 раза в день.

- Отвар (концентрированный, для полосканий): 3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить.

- Полоскания горла с шалфеем: на стакан теплой воды 2-3 капли шалфеевого масла, уже через несколько минут погибают стрептококк и стафилококк.

- Сбор состоит из растений, обладающих противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами. В состав сбора входят: лист мяты перечной, лист шалфея, трава чабреца и трава тимьяна в равных количествах. Для наружного употребления 1 ст. ложку сбора заваривают 1 стаканом воды, недолго кипятят и теплый отвар применяют для полоскания полости рта при ангине, воспалении десен, надкостницы, миндалин, а также при иных гнойных и воспалительных процессах в полости рта. Астма

- Во время астматического припадка хороший эффект дают несколько небольших затяжек из папиросы, сделанной из сухих листьев дурмана и шалфея. Смесь для курения: взять половину небольшого листка дурмана и один листок шалфея, скрутить папиросу, затянуться несколько раз не очень сильным дымом. Приступ проходит. Это не лечит астму, но приносит облегчение.

При заболеваниях почек

- Обладает мочегонным и дезинфицирующим свойствами. В состав сбора входят: трава хвоща полевого (20), трава грыжника (50), лист березы (30), лист толокнянки (1 5) и корень любистка (20). Применяется при воспалении почек и мочевого пузыря, при скудном выделении мочи (олигурии), отеках,

мочекаменной болезни, при воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря. Отвар готовят из расчета: 1,5 ст. ложки смеси на 1,5 стакана воды. Прокипятите и пейте теплым 3 раза в день.

Гастрит • Желудочный сбор с повышенной кислотностью: репешок, зверобой, шалфей, зопник колючий, тимьян, мята, дербейник. При гиперацидных гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах.

- Желудочный сбор при гастрите с нормальной и пониженной кислотностью: тысячелистник, ромашка, репешок, шалфей, дербенник, спорыш, мята, вероника, бессмертник. При гипоацидном гастрите, несварении желудка, тошноте. Укрепление памяти, сохранение ясности мышления

- Масло шалфея: по 2 капли на стакан чая.

Вяжущее

- Сбор включает в себя траву репешка (10), семя пажитника (20), лист подорожника (7), корень солодки (3), траву зверобоя (7), лист шалфея (17), корень любистка (3), мятное масло (0,1). Обладает противовоспалительным, защитным, вяжущим свойствами и тормозит развитие бактерий в желудочно-кишечном тракте. Применяется при расстройствах пищеварения (особенно при неврозе), при заболеваниях желчных протоков, сопровождающихся изжогой, отрыжкой, отвращением к еде и плохим самочувствием, при чрезмерной ферментации в области кишечника, а также при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Выпадение волос • Массаж с маслом шалфея при дозировке: 1 капля масла на 5 г основы.

- Сбор: крапива, хмель, софора (приплодники), шалфей. При выпадении волос, облысении. Воспаление десен

Отвар (концентрированный, для полосканий): 3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне

10 минут, настоять 30 минут, процедить.

Зубная боль

- Отвар (концентрированный, для полосканий): 3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить.

Болезни мочеполовой системы • Сбор обладает мочегонным и дезинфицирующим свойствами. В состав его входят: трава хвоща полевого (20), трава грыжника (50), лист березы (30), лист толокнянки (15) и корень любистка (20). Применяется при воспалении почек и мочевого пузыря, при скудном выделении мочи (олигурии), отеках, мочекаменной болезни, при воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря. Отвар готовят из расчета: 1,5 ст. ложки смеси на 1,5 стакана воды. Прокипятите и пейте теплым 3 раза в день.

- Предстательная железа: лещина (лист), синеголовник, крапив, ежевика, барвинок (трава), спорыш, омела, железница, хвощ, горец почечуйный, шалфей, подмаренник цепкий, подмаренник настоящий, тополь чёрный (почки), ромашка. При заболеваниях предстательной железы, аденоме, простатите, гипертрофии, онкологии начальной стадии.

- Почечный сбор: хвощ, репешок, омела, морковь дикая (семена), спорыш, ежевика, шалфей, плакун трава, мята, мальва, железница, фасоль (створки), железняк, череда, кипрей (лист). Регулирует водно-солевой обмен, применяется при пиелонефрите, цистите, уретрите, воспалении почек и мочевого пузыря, отеках, песке и мочекаменной болезни.

- При простатите и аденоме эффективен сбор, в состав которого входит и шалфей. Берут в равных частях лист шалфея лекарственного, крапивы двудомной, толокнянки, подорожника большого, мяты перечной, траву пустырника пятилопастного, грыжника голого, тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, цветки календулы лекарственной, ромашки

аптечной, корневище аира болотного. 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают полтора часа. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- «Недержание мочи»: репешок, льнянка, спорыш, зверобой, тёрён, лаванда (цвет), шалфей, ромашка. Колит
- Слабительный сбор: бузина чёрная (цвет и листья), акация (цвет), душица, хвощ, горец почечуйный, дербенник, мята, осот, кипрей болотный, льнянка, ежевика. Применяется при запорах, спастических и хронических колитах.

- 2 ч. ложки шалфея нужно залить 2 стаканами кипятка, дать настояться 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые 3 часа.

- Желудочный сбор с повышенной кислотностью: репешок, зверобой, шалфей, зопник колючий, тимьян, мята, дербейник. При гиперацидных гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных колитах. Холецистит

- Печеночный сбор: бессмертник, репешок, цикорий, тысячелистник, арника, хвощ, хмель, спорыш, омела, мята, шалфей, полынь, зверобой, дербенник, шандра. Применять при холецистите, холангите, гепатите, дискинезии желчных путей, увеличении и циррозе печени, панкреатите, желчекаменной болезни.

Грибковые заболевания

- Для лечения грибковых заболеваний широко используется шалфейное эфирное масло. Смешайте 1/2 стакана очищенного подсолнечного масла и двадцать капель шалфейного эфирного масла и смазывайте этим средством трещины между пальцами.

- При лечении экзем использовать масло из шалфея. Для приготовления такого масла нужно залить 200 г измельченной травы шалфея очищенным растительным (лучше миндальным) маслом так, чтобы оно покрыло траву полностью, и настаивать в темном месте в

течение 10 дней. Потом масло процедите и применяйте для лечения экземы. Регулярно смазывайте пораженную кожу таким маслом или, нанеся небольшое его количество на стерильную марлю, приложите к больному месту и закрепите повязкой.

- Помогает при экземе принятие внутрь отвара из шалфея, лопуха, одуванчика по 1 ст. ложке сухих трав. Залейте указанные травы 3 ст. воды, доведите до кипения и оставьте. Утром прокипятите отвар еще в течение 5 минут и выпейте эту порцию за день в 3 приема. Каждый день нужно делать свежий отвар.

- При экземах полезно также делать примочки из зеленой оболочки плодов грецкого ореха, листьев березы, коры дуба, травы очитка, мяты и шалфея. Все компоненты возьмите в равных частях, смешайте, приготовьте отвар и прикладывайте к пораженным местам в виде компрессов и примочек. Псориаз

- Помогают общие и местные ванны с настоем листа шалфея. Готовят отвар из расчета 50—100 г листьев на 12 л кипятка, выливают в ванну с водой, так, чтобы температура была около 37 °С. Продолжительность процедуры 15 минут, курс лечения составляет 16 ванн. Внутри при псориазе принимают также по 1 ст. ложке настоя листа, приготовленного обычным способом, 3 раза в день.

- Для лечения псориаза готовят и мазь на основе шалфея лекарственного: сухие листья растирают в порошок, смешивают с топленным маслом – на 1 часть порошка – 9 частей масла, смазывают пораженные участки кожи 2 раза в день. Сахарный диабет

- Противовоспалительный настой. Для приготовления следует взять по 20 г цветков бузины, листьев шалфея, мальвы и все как следует перемешать. 20 г смеси нужно залить 200 мл кипящей воды, настаивать 2 ч. Затем проредить.

- Взять в равных частях по весу траву манжетки, траву галеги лекарственной, траву фиалки трехцветной, траву дымянки, лист шалфея. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Выпить в течение дня в 3 приема.

- Отвар шалфея в некоторой степени снижает уровень сахара в крови. Его можно применять для лечения легких форм сахарного диабета. Как противодиабетическое средство шалфей применяют вместе с корнями одуванчика лекарственного, корзинками тмина песчаного, цветками боярышника в соотношении 2:3:2:2:2. Берут 2 ст. ложки смеси, заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 10 мин, охлаждают. Больные пьют по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Радикулит • При полиартрите, неврите, радикулите применяют листья шалфея вместе с травой чабреца обычного, мелисы лекарственной, мяты перечной, шишками тополя черного. Нужно взять по 50 г каждого растения, залить 5 л воды, кипятить на слабом огне 10 минут и настоять 1 час. Делают теплые ванны 3 раза в неделю. Курс лечения состоит из 15 процедур. Такие ванны показаны при посттравматическом артрите и артрозе, спондилите, остеохондрозе. Одновременно следует придерживаться молочно-растительной диеты, богатой на витамины и микроэлементы.

Туберкулез легких

- Грудной сбор, состоящий из листьев шалфея, плодов аниса и сосновых почек (по 10 г), алтейного корня и корня солодки в измельченном виде (по 20 г), заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30-40 минут и назначают в три приема в течение дня.

- При повышенной потливости у больных туберкулезом используется народное средство: взять в равных весовых частях лист шалфея, траву тысячелистника и плоды аниса. Приготовить отвар из

расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка (выдержать полчаса на водяной бане, настаивать 10 минут, процедить). Принимать отвар по 1-3 стакана в день в течение 2-3 месяцев. Язвы

- Популярный лекарственный сбор, который применяется при женских болезнях – таких, как бели, язвы и нарывы в области вульвы, а при воспалительных заболеваниях в области влагалища отвар используется для ежедневной личной гигиены. Для этой цели берут 4 ст. ложки смеси на 6 стаканов воды, кипятят, процеживают через полотно и используют для спринцеваний, промываний и примочек. В состав сбора входят: трава горца птичьего, лист шалфея, лист крапивы (по 17,5), кора дуба (25), ромашка (20) и цветки арники (2,5).

Гнойные раны

- Для лечения гноящихся ран и язв, при легких ожогах и обморожениях с лечебной целью используют марлевые салфетки, смоченные настоем шалфея, назначают общие и местные ванны с настоем.

Геморрой • Сбор: горец почечуйный, крапива, ежевика, льнянка, хвощ, мята, ромашка, омела, лаванда, бузина чёрная (цвет), шалфей. При геморрое, кровотечениях, трещинах заднего прохода.

- Для лечения геморроя делают клизмы с концентрированным настоем (3 ст. ложки листьев на 100 мл кипятка, настаивать 20 минут) ежедневно, 7 дней подряд, их делают с прокипяченной водой комнатной температуры. При этом необходимо соблюдение диеты, принятие на ночь экстракта крушины ломкой, полное запрещение алкоголя.

- Сбор: софора японская, омела белая, каштан конский, донник лекарственный, шалфей, арника, гинкго билоба, диоскорея кавказская. Растворяет и выводит органические и неорганические отложения общего русла крови, восстанавливает стенки

капилляров, вен, артерий при их ломкости, кровоизлияниях, геморрагии сосудов, укрепляет и даёт тонус сердечной мышце и сосудистым стенкам. Применяется при кровоизлияниях мозга, сердца, глаза, эндартериите облитерирующем, варикозном расширении вен, тромбозе, геморрое, дистониях, атеросклерозе вследствие диабета, ишемии, стенокардии, гипертонии.

- Применяется при часто встречающемся и причиняющем массу неудобств заболевании – геморрое. В состав сбора входят: цветки тысячелистника (5), тмин (5), плоды рябины (15), корень окопника (15), кора крушины (15), цветки каштана конского (15), семя пажитника (20) и трава фиалки трехцветной (5), шалфей (5). Сбор применяется против геморройных желваков при острых воспалительных состояниях и при хроническом течении болезни, при трещинах и гнойниках в области анального отверстия. Из 1 ст. ложки трав готовят 1 стакан отвара и пьют 2 раза в день. Несварение желудка • Чай из шалфея.

- Желудочный сбор при гастрите с нормальной и пониженной кислотностью: тысячелистник, ромашка, репешок, шалфей, дербенник, спорыш, мята, вероника, бессмертник. При гипоацидном гастрите, несварении желудка, тошноте. Метеоризм

- Чай из шалфея.

Нервные расстройства, истерия • Пить настой шалфея.

- Сбор состоит из трав успокоительного, спазмолитического и снотворного действия и в условиях сегодняшней богатой стрессами жизни с ее ускоренным ритмом стал просто незаменимым. В состав сбора входят: корень валерианы (40), цветки ромашки (15), трава тысячелистника (20), лист мяты перечной (10) и трава Melissa лекарственной (10), шалфей (5). Этот сбор рекомендуется при нервном перевозбуждении, при вегетативных неврозах, бессоннице, истерии и при

нервных расстройствах подросткового и климактерического периода. Сбор готовят из расчета: 1 ст. ложка на 1 стакан соды, доводят до кипения и пьют натошак утром и вечером перед сном. Головная боль

- Чай из шалфея.

- Втирать смесь из масла основы и шалфея, на 1/2 ч. ложку основы – 1–2 капли масла шалфея.

- Сбор при гипертонии, нарушениях обмена веществ у лиц пожилого возраста. Замедляет процесс старения. В состав сбора входят: листья и цветки боярышника (35), плоды рябины (10), трава тысячелистника (5), кора крушины (15), трава омелы (50) и трава горца птичьего (10). Отвар готовят из расчета: 1 ст. ложка сбора на 1 стакан воды. Доведите до кипения, недолго кипятите и пейте 2 раза в день (лучше всего натошак) небольшими порциями. Простуда
- Чай из шалфея.

- Полоскания горла с шалфеем, на стакан теплой воды 2–3 капли шалфейного масла, уже через несколько минут погибают стрептококк и стафилококк.

- Грудной сбор, состоящий из листьев шалфея, плодов аниса и сосновых почек (по 10 г), алтейного корня и корня солодки в измельченном виде (по 20 г), заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30–40 минут и назначают в три приема в течение дня.

- Сбор состоит из жаропонижающих трав и оказывает потогонное, успокоительное и легкое мочегонное действие. Применяется при повышении температуры простудного характера, а также при ревматических болях в мышцах, сопутствующих любому переохлаждению. В состав сбора входят: ромашка (5), плоды малины (5), тополиные почки (10), лист березы (10), липовый цвет (25), кора ивы (20) и цветки луговой таволги (20), шалфей (5). Пьют сбор 2–3 раза в день по 1 стакану отвара из 1 ст. ложки сбора. Пневмония

- Грудной сбор, состоящий из листьев шалфея, плодов аниса и сосновых почек (по 10 г), алтейного корня и

корня солодки в измельченном виде (по 20 г), заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30–40 минут и назначают в три приема в течение дня.

- 1 ст. ложку шалфея залить 1 стаканом молока, вскипятить на небольшом огне под крышкой, затем дать настояться около 10 минут, процедить, отжать осадок, и снова вскипятить. Пить нужно горячий напиток перед сном.

- Бронхиальный взрослый: акация (цвет), бузина чёрная (цвет), липа (цвет), мальва (цвет), мать-и-мачеха, чабрец, шалфей, дербенник, спорыш, хвощ, железница, алтей (цвет), душица, шандра, вероника. Применяется при бронхите, бронхиальной астме, гриппе, кашле, пневмонии, ОРЗ, катаре дыхательных путей.

- Бронхиальный детский: акация (цвет), бузина чёрная (цвет), липа (цвет), мальва (цвет), мать-и-мачеха, чабрец, шалфей, дербенник, спорыш, хвощ, железница, алтей (цвет), душица, клевер (цвет), хатьма (цвет). Применяется при бронхите, бронхиальной астме, гриппе, кашле, пневмонии, ОРЗ, катаре дыхательных путей. Воспаление слизистой рта
- 1 ст. ложку высушенных листьев на 1 стакан кипятка, укутать и настоять 2 часа, затем процедить. Полоскать рот несколько раз в день.

- 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают (для полоскания).

- Отвар (концентрированный, для полосканий): 3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить.

- Сбор из растений, обладающих противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами. В состав сбора входят: лист мяты перечной, лист шалфея, трава чабреца и трава тимьяна в равных количествах. Для наружного употребления 1 ст. ложку

сбора заваривают 1 стаканом воды, недолго кипятят и теплый отвар применяют для полоскания полости рта при ангине, воспалении десен, надкостницы, миндалин, а также при иных гнойных и воспалительных процессах в полости рта. КОРЬ

- Чай из шалфея.

Профилактика кариеса

- Чистка зубов листьями шалфея.

Боли в мышцах

- Припарки с шалфейным маслом.

Артрит • Залить 6 литрами воды 100 г листьев, кипятить 10 минут. Когда отвар остынет до температуры, терпимой коже, можно парить руки или ноги в течение 30-60 минут. Повторять каждый день перед сном на протяжении 1-2 месяцев. После проведения процедуры необходимо надеть шерстяные носки или перчатки, лечь в постель. Избегать воздействия холодного воздуха.

- Камнерастворяющий сбор: подсолнух корень, тёрень (корень), лабазник (корень), шиповник (корень), пырей (корень), репешок (семена), морковь дикая (семена). Применяется при мочекаменной и желчнокаменной болезни, нарушениях водно-солевого обмена, подагре, ревматизме, полиартрите, остеохондрозе, артрите.

- Применяется при острых и хронических формах ревматических заболеваний, артрите и ишиасе. В состав сбора входят: лист березы (20), кора ивы (20), трава горца птичьего (20), лист крапивы (20), цветки таволги луговой (10) и трава хвоща полевого (5), шалфей (5). Смесь обладает разогревающим и одновременно мочегонным свойствами, что способствует выведению из организма вредных веществ. Сбор, который готовится из расчета: 1 столовая ложка на 1 стакан воды, доводят до кипения, недолго кипятят и пьют 2-3

раза в день в теплом виде. Ревматизм • Припарки с шалфейным маслом.

- Применяется при острых и хронических формах ревматических заболеваний, артрите и ишиасе. В состав сбора входят: лист березы (20), кора ивы (20), трава горца птичьего (20), лист крапивы (20), цветки таволги луговой (10) и трава хвоща полевого (5), шалфей (5). Смесь обладает разогревающим и одновременно мочегонным свойствами, что способствует выведению из организма вредных веществ. Сбор, который готовится из расчета: 1 столовая ложка на 1 стакан воды, доводят до кипения, недолго кипятят и пьют 2-3 раза в день в теплом виде.

- Камнерастворяющий сбор: подсолнух корень, тёрень (корень), лабазник (корень), шиповник (корень), пырей (корень), репешок (семена), морковь дикая (семена). Применяется при мочекаменной и желчнокаменной болезни, нарушениях водно-солевого обмена, подагре, ревматизме, полиартрите, остеохондрозе, артрите.

Подагра

- Для рассасывания шишек на руках и ногах, снятия боли: 100 г листьев залить 6 л воды, кипятить 10 минут. Когда остынет насколько терпит рука, можно парить руки и ноги от 30 минут до часа. Перед этим 1 л отлить и держать горячим, подливая в таз. Делать 1 раз в сутки перед сном в течение 1-2 месяцев. После процедуры надеть шерстяные носки и перчатки и лечь в постель. Избегать холодного воздуха.

- Камнерастворяющий сбор: подсолнух корень, тёрень (корень), лабазник (корень), шиповник (корень), пырей (корень), репешок (семена), морковь дикая (семена). Применяется при мочекаменной и желчнокаменной болезни, нарушениях водно-солевого обмена, подагре, ревматизме, полиартрите, остеохондрозе, артрите.

Язвы в уголках рта

- 2 стакана кипятка 2 ч. ложки сухих листьев шалфея, укутать и настоять 1 час, затем процедить. Полоскать следует по полстакана теплого отвара 3-4 раза в день.

- 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают (для полоскания).

- Отвар (концентрированный, для полосканий): 3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Гингивит
- 2 стакана кипятка 2 ч. ложки сухих листьев шалфея, укутать и настоять 1 час, затем процедить. Полоскать следует по полстакана теплого отвара 3-4 раза в день.

- 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают (для полоскания).

- Отвар (концентрированный, для полосканий): 3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Свинка

- 2 стакана кипятка 2 ч. ложки сухих листьев шалфея, укутать и настоять 1 час, затем процедить. Полоскать следует по полстакана теплого отвара 3-4 раза в день.

Воспаление желчного пузыря

- 2 ч. ложки листьев шалфея заварить в 2 стаканах кипятка, настоять 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

Воспаление печени • Печеночный сбор: бессмертник, репешок, цикорий, тысячелистник, арника, хвощ, хмель, спорыш, омела, мята, шалфей, полынь, зверобой, дербенник, шандра. Применять при холецистите, холангите, гепатите, дискинезии желчных путей, увеличении и циррозе печени, панкреатите, желчекаменной болезни.

- 2 ч. ложки листьев шалфея заварить в 2 стаканах кипятка, настоять 30 минут, затем процедить.

Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

- Для похудения: омела, липа (цвет), ежевика, горец почечуйный, ряска, дербенник, мята, шалфей, акация (цвет), череда, спорыш, хвощ, железняк, бузина чёрная, кукурузные рыльца. Применяется при нарушениях обмена веществ и водно-солевого обмена, шлаках, ядах, жировых отложениях. Опухоль селезенки

- Измельчить в равных частях листья шалфея и крапивы, затем хорошо перемешать. Принимать порошок 3 раза в день на кончике ножа.

Желудочно-кишечный тракт • 2 ч ложки листьев шалфея заварить в 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

- В состав сбора входят: кора крушины (50), корневища пырея (20), тмин (10), мята перечная (10) и плоды бузины черной (5), шалфей (5). Оказывает слабительное действие, улучшает процесс пищеварения, обмен веществ и препятствует чрезмерной ферментации в области кишечника. Этот сбор принимают при запорах (особенно при хронических), расстройствах пищеварения, ожирении, метеоризме, плохом обмене веществ. Пьют его 1 раз в день, на ночь – 1 ст. ложку на стакан воды. Чем дольше отвар кипятить, тем он сильнее. Понос

- Противопоносная и закрепляющая смесь. Применяется при острых и хронических формах диареи, метеоризме, при большом количестве слизи в каловых массах, а также в тех случаях, когда симптомы указывают на невроз желудка. В состав сбора входят: корневища лапчатки (30), плоды черники (30), лист мяты перечной (20), цветки пупавки (римской ромашки) (10) и лист шалфея (10). Отвар готовят из расчета. 1 столовая ложка на 1 стакан воды. Вскипятите и пейте теплым перед едой небольшими порциями.

Желудочный спазм

- Массаж с применением масла шалфея мускатного, 3 капли на 1 ст. ложку масла-основы.

Варикозное расширение вен • Компрессы отвара шалфея на ноги.

- Сбор: софора японская, омела белая, каштан конский, донник лекарственный, шалфей, арника, гинкго билоба, диоскорея кавказская. Растворяет и выводит органические и неорганические отложения общего русла крови, восстанавливает стенки капилляров, вен, артерий при их ломкости, кровоизлияниях, геморрагии сосудов, укрепляет и даёт тонус сердечной мышце и сосудистым стенкам. Применяется при кровоизлияниях мозга, сердца, глаза, эндартериите облитерирующем, варикозном расширении вен, тромбозе, геморрое, дистониях, атеросклерозе вследствие диабета, ишемии, стенокардии, гипертонии. При заболеваниях щитовидной железы

- Сбор: грецкий орех (лист), дурнишник, боярышник (цвет), репешок, омела, душица, лаванда, хвощ, мята, плакун трава, шалфей. Применяется при увеличении щитовидной железы с гипотиреозом (недостатком йода), узлах.

Онкологические болезни • Сбор трав онкологический (общий): лопух (корень), окопник (корень), бадан (корень), девясил (корень), аир (корень), чернобыльник (корень), софора (плоды), омела, репешок, чистотел, татарник, болиголов, календула, ярутка, вероника, шалфей. Онкологические заболевания различной этиологии и локализации, все внутренние опухоли: доброкачественные и злокачественные (1, 2, 3, 4 стадий), при онкологии с метастазами, рак лёгких, молочной железы, желудка, печени, поджелудочной железы, кишечника, почек, мочеполовой системы, гинекологии, аденома простаты, мастопатии, фиброме, миоме, лечение и профилактика.

- Онкологический сбор (общий малый): омела, чистотел, календула, ярутка, чернокбыльник (корень), девясил (корень), репешок, шалфей, арника, крапива, дурнишник, буквица, подорожник, клевер (цвет), осот (цвет). Мастопатия, фиброма, миома, киста яичников, онкология щитовидной железы, аденома, онкология до 2 стадии внутренних органов.

- Мастопатия: омела, календула, зверобой, репешок, шалфей, арника, мать-и-мачеха, чистотел, грецкий орех (лист), дербенник, донник лекарственный.

Шалфей в косметике

Экстракты и масла шалфея включают в состав самых разнообразных парфюмерных и косметических продуктов: кремов, лосьонов, тоников, шампуней, зубных паст и эликсиров, используют их и как отдушку при изготовлении одеколонов, духов. Масло шалфея мускатного наряду с амброй и мускусом применяют как фиксатор духов.

Уход за лицом

Маски для сухой кожи

- Настой шалфея – 1/3 стакана, растительное масло – 1 ст. ложка, мед – 2 ч. ложки, вода – 1/3 стакана.

Для приготовления настоя шалфея 1/2 ст. ложки листьев и цветков залейте 1/3 стакана кипятка и дайте настояться в течение 15–20 минут. Затем настой процедите, смешайте со слегка подогретым растительным маслом и медом до получения однородной массы и нанесите смесь на лицо ватным тампоном или кисточкой. Через 20–25 минут смойте маску теплой водой и нанесите питательный крем, предназначенный для вашего типа кожи.

- Эффективно снимает воспаление сухой кожи, а также питает и увлажняет ее маска из яичного желтка и настоя шалфея. 1 ст. ложка измельченного шалфея заварите 1/2 стакана кипятка и дайте настояться в течение 30 минут. Затем процедите настой и смешайте его (3 ст. ложки) с яичным желтком. Ватным тампоном нанесите тонким слоем маску на кожу лица. После того как маска слегка подсохнет, нанесите еще один слой. Таким образом нанесите на лицо 3–4 слоя маски. Через 15–20 минут смойте маску ватным тампоном, смоченным в настое шалфея.

- Чтобы смягчить сухую кожу и вернуть ей утраченный тонус, залейте 1/2 стакана кипящего молока 1 ст. ложку измельченного шалфея и дайте настояться в течение 40 минут. Лучше всего заваривать шалфей молоком в термосе. Теплую кашу нанесите на очищенную кожу лица и шеи, накройте марлей, сложенной в несколько слоев, и оставьте на 20 минут. Для того чтобы маска оказала максимум полезного действия, применяйте ее 1 раз в неделю в течение 1,5

месяцев, а после месячного перерыва возобновите процедуру.

- Прибавить тонус сухой коже можно при помощи маски из растительного масла, шалфея, яичного желтка и жирного творога. 1/3 стакана растительного масла разогрейте на медленном огне, добавьте в масло щепотку шалфея и поварите около 1 минуты. Дайте настояться в течение 20 минут, затем смешайте масляно-шалфейную массу с яичным желтком и 1 ст. ложкой творога. Все тщательно перемешайте и нанесите на очищенную кожу лица.

- Лосьон полезен для легко раздражающейся, особо чувствительной, с расширенными капиллярами кожи. Берут по 1 ст. ложке сухих лепестков розы, шалфея, ромашки, мяты, мелко нарубленной зелени петрушки, добавляют столовую ложку сока алоэ, смешивают, помещают в стеклянную посуду с притертой крышкой. Для процедуры каждый раз берут 1 ст. ложку смеси, заливают стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 2 часа, процеживают, добавляют 1 ст. ложку любого кислого ягодного или фруктового сока. Протирают кожу лица утром и вечером вместо умывания. Вытирать лицо не нужно. *Маски для нормальной кожи* • Чтобы сделать свою кожу свежей и упругой и надолго сохранить ее молодость, применяйте маску из отвара шалфея, творога, молока и фруктового сока (яблочного, персикового). 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея всыпьте в 100 мл кипящего молока, прокипятите около 1 минуты и дайте настояться в течение 20-25 минут. Затем полученную кашу смешайте с размятым вилкой творогом и 1 ст. ложкой фруктового сока. Нанесите смесь на лицо и шею ровным слоем, накройте марлей. Через 25-30 минут смойте маску теплой водой, в конце умывания ополосните лицо настоем шалфея.

- Если кожа вашего лица утратила свежесть, упругость в результате вашего переутомления, вернуть ей хороший вид можно при помощи маски из настоя шалфея, овсяных хлопьев и свежего капустного сока. 1 десертную ложку измельченных листьев и цветков шалфея заварите 1 стаканом кипятка и дайте настояться около 20 минут. После этого настоем процедите, немного подогрейте, но не кипятите, и залейте им 2 ст. ложку овсяных хлопьев. Когда хлопья набухнут, добавьте 2 ст. ложку капустного сока и нанесите маску на лицо. Через 20-25 минут смойте ее теплой водой и протрите лицо кубиком льда из настоя шалфея.

- В холодное время года нередко лицо обветривается, начинает шелушиться. Снять воспаление кожи поможет маска из шалфея, меда, миндального масла и ромашки. 1 ст. ложку шалфея и 1 ч. ложку сухих измельченных цветков ромашки залейте небольшим количеством кипятка так, чтобы получилась густая кашица. Миндальное масло слегка подогрейте на водяной бане, смешайте с кашицей из шалфея и ромашки и добавьте в смесь 1 ст. ложку меда. Тонким слоем нанесите маску на очищенную кожу лица на 15-20 минут, затем смойте ее теплой водой. Остатки маски нужно хранить в холодильнике, а при употреблении подогреть на водяной бане.

- Зимой целесообразно применение маски из кефира, лимонного сока, шалфейного масла и яичного желтка: шалфейное масло – 15-20 капель, кефир – 3 ст. ложки, лимонный сок – 1 ч. ложка, яичный желток – 1 шт. Все ингредиенты смешайте и нанесите полученную однородную массу на лицо на 20 минут, после чего смойте теплой водой.

- Маска. Требуется: 1 стакан пива, 1/2 небольшой моркови, 1 небольшая луковица, 1/3 огурца, 1 ст. ложка измельченной травы шалфея. Овощи помойте, натрите

на крупной терке и смешайте с шалфеем. Все тщательно перемешайте. Полученную смесь нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте маску прохладным пивом.

- Средство от угревой сыпи. 1 ст. ложку сухого измельченного листа шалфея лекарственного или мускатного заливают литром кипятка, настаивают, применяют для протираний кожи лица и других проблемных участков несколько раз в день.

- Паровая ванна для лица. Такие процедуры полезно делать раз в неделю при любом типе кожи. Для нормальной и жирной кожи полезна именно шалфейная ванна – раскрываются поры, кожа смягчается. Налейте в широкую эмалированную кастрюльку кипятка, добавьте сухой лист шалфея (2 ст. ложки на стакан воды), настаивайте минут 5. Можно использовать и пакетики с травяным чаем. Наклоните лицо над паром и накройте голову полотенцем. Пар при этом не должен обжигать кожу. После процедуры промокните лицо чистой полотняной салфеткой и нанесите легкий увлажняющий крем. *Маски для жирной кожи* • Для того чтобы стянуть расширенные поры кожи, уменьшить ее салоотделение и снять воспаление, можно применять маску из цветков шалфея, яичного белка и меда: 2 ст. ложки цветков шалфея залейте небольшим количеством кипятка. Когда кашица остынет, смешайте ее с яичным белком и 1 ч. ложкой меда. Маску нанесите на лицо. Через 20 минут смойте состав прохладной водой или настоем шалфея.

- Полезна для жирной кожи и маска из отвара шалфея, кефира или молочной сыворотки и овсяной муки: 1 ст. ложку измельченных листьев и цветков шалфея залейте небольшим количеством кипятка. Добавьте немного кефира или молочной сыворотки, 1 ст. ложку овсяной муки и, помешивая, прогрейте на медленном огне или водяной бане до загустения.

Остуженную массу нанесите на лицо и шею на 20 минут. Смойте теплой водой.

- Тонизирует и отбеливает жирную кожу маска из 2 ст. ложек листьев и цветков шалфея, 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры и щепотки цветов бузины. Смешайте травы и лимонную цедру и залейте 1/3 стакана кипятка, дайте настояться около 30 минут. Нанесите маску на лицо на 15-20 минут. Смойте маску прохладной водой и ополосните лицо охлажденным настоем шалфея.

- Жирная кожа склонна к угревой сыпи, поэтому для нее особенно полезна маска, обладающая противовоспалительным действием. Смешайте сухой шалфей, мелиссу, крапиву и зверобой и 2 ст. ложки смеси залейте небольшим количеством кипятка, чтобы получилась густая каша. Нанесите теплую массу на лицо и накройте сверху марлевой маской, в которой прорезаны отверстия для глаз и губ. Через 25-30 минут смойте маску прохладной водой.

- Лечебное мыло для жирной проблемной кожи. Подойдет это мягкое косметическое средство и для ухода за кожей комбинированного типа. Для его приготовления понадобится 150 г готового мыла на основе оливкового масла или обычного глицеринового мыла и 1/4 стакана концентрированного настоя шалфея. Мыло натирают на терке, помещают в эмалированную посуду и распускают на водяной бане. Затем добавляют настой шалфея и тщательно перемешивают. Снимают с огня и дают остыть, после чего добавляют в состав 10 капель эфирного масла лаванды. Мыльную смесь разливают в маленькие предварительно смазанные формочки (можно использовать формочки для печенья или льда) и оставляют на несколько часов. Когда смесь застынет, кусочки мыла вынимают кончиком острого ножа из формочек, заворачивают в папиросную бумагу. Хранят

средство в прохладном месте, при хранении оно остается мягким.

Уход за волосами

- После мытья волос шампунем, соответствующим их типу, полезно применять ополаскивания настоями лекарственных трав. Ополаскивание волос настоем шалфея способствует их смягчению, приобретению ими блеска, устранению избыточного салоотделения. Особенно полезно ополаскивать после мытья жирные и нормальные волосы. Для приготовления настоя для ополаскивания волос 2 ст. ложки измельченного шалфея заварите 500 мл кипятка и дайте настояться в течение 15-20 минут. После этого настоем процедите и ополосните им влажные волосы.

- После мытья волосы полезно ополаскивать настоем из шалфея, чабреца, душицы и шишек хмеля, который нужно втирать и в кожу головы. 1 ст. ложку смеси трав, взятых в равных пропорциях, заварите 500 мл кипятка, дайте настояться и через 20 минут процедите.

- После мытья на волосы и кожу головы полезно 1 раз в неделю наносить обертывание из настоя шалфея, лимонного сока и молока: шалфей – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, лимонный сок – 1 ч. ложка, молоко – 1 стакан. Измельченный шалфей залейте кипятком и дайте настояться около 20 минут. Затем настоем процедите, добавьте в него 1 ч. ложку лимонного сока и 1 стакан молока, все перемешайте, нанесите на волосы и легкими, массирующими движениями вотрите в кожу головы. Оберните голову полиэтиленом или наденьте шапочку из него, а сверху закройте махровым полотенцем. Через 30 минут вымойте голову большим количеством теплой воды без шампуня.

- Можно применять компресс, восстанавливающий блеск и жизненную силу волос из шалфея, ромашки,

подорожника и цветов анютиных глазок. Смесь из 2 частей шалфея и остальных компонентов, взятых по 1 части, залейте небольшим количеством кипящей воды так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Слегка остудите и нанесите смесь на влажные волосы после мытья. На голову наденьте полиэтиленовую шапочку. Через 20-25 минут ополосните волосы прохладной водой.

- Чтобы предупредить выпадение волос, можно обертывать волосы и кожу головы смесью из настоя шалфея и листьев подорожника, меда и яичного желтка: настой шалфея - 2 ст. ложки, листья подорожника - 1 ст. ложка, вода - 300 г, мед - 1 ст. ложка, яичный желток - 1 шт. Измельченный шалфей и мелко нарезанные листья подорожника залейте кипятком и дайте настояться в течение 20-25 минут. Затем настой процедите, добавьте в него яичный желток, растертый с медом. Все перемешайте и нанесите на волосы и кожу головы. Наденьте на голову полиэтиленовую шапочку. Через 1 час вымойте волосы теплой водой с небольшим количеством шампуня.

- Компресс из шалфея, ромашки, череды, листьев мать-и-мачехи и цветов календулы. Все травы возьмите в равном количестве и залейте кипятком так, чтобы получить густую массу. Остывшей кашицей из трав смажьте кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленом и махровым полотенцем. Через 30-40 минут ополосните волосы прохладной водой.

- Вернуть блеск и здоровье сухим волосам можно при помощи обертываний из настоя шалфея, ромашки и календулы на растительном масле: шалфей - 1 ложка, ромашка - 1/2 ст. ложки, календула - 1/2 ст. ложки, масло - 1/2 стакана. Растительное масло подогрейте на водяной бане и залейте им смесь из шалфея и измельченных цветов ромашки и календулы. Перелейте масло с травами в стеклянную банку или бутылку,

закройте крышкой и поставьте в темное помещение на 5-7 дней. После этого процедите настой, слегка подогрейте его и нанесите на волосы и кожу головы. Через 1-1,5 часа вымойте голову теплой водой с шампунем.

- Увлажняет и питает сухие волосы компресс из оливкового или растительного масла, настоя шалфея и яичного желтка. 2 ст. ложки сухого шалфея залейте 1/3 стакана кипятка и оставьте на 20 минут. Затем настой процедите, смешайте с 3 ст. ложками масла и 2 яичными желтками. Если у вас короткие волосы, количество ингредиентов компресса уменьшите вдвое. Полученной смесью смажьте волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и оберните голову махровым полотенцем. Через 2 часа вымойте голову теплой водой с шампунем мягкого действия.

- За 2 часа до мытья сухие волосы можно смазывать смесью из 1 ст. ложки сока алоэ, яичного желтка, 2 ч. ложек меда и 20-25 капель эфирного шалфейного масла.

- За час до мытья сухих волос можно нанести на них смесь из касторового масла, настоя шалфея, яичного желтка и лимонного сока. 1 ст. ложку измельченного шалфея заварите 1 стаканом кипятка и дайте настояться в течение 15-20 минут. Затем процедите настой, смешайте его с касторовым маслом и слегка подогрейте смесь. Разотрите яичный желток с несколькими каплями лимонного сока и добавьте его в смесь из настоя шалфея и масла. Полученную массу нанесите на волосы.

- Для того чтобы уменьшить салоотделение кожи головы и укрепить жирные волосы, полезно 1 раз в неделю обертывать их смесью молочной сыворотки и настоя шалфея и мяты: шалфей – 1,5 ст. ложки, мята – 1 ст. ложка, вода – 1/2 стакана, сыворотка – 1/3 стакана. Залейте шалфей и мяту кипятком и дайте настояться

около 20 минут. Настой процедите, смешайте с молочной сывороткой и нанесите полученную смесь на волосы. Наденьте на голову полиэтиленовую шапочку. Через 1-1,5 часа вымойте голову шампунем.

- Для жирных волос полезен компресс из настоя шалфея, крапивы, шишек хмеля и лимонной цедры. 2 ст. ложки смеси измельченных листьев шалфея, крапивы, шишек хмеля и 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры залейте 2 стаканами кипятка и дайте настояться при закрытой крышке около 30 минут. После этого настой процедите и нанесите на волосы ватным тампоном. Для того чтобы компресс оказал максимальное действие, наденьте на голову полиэтиленовую шапочку и оберните ее махровым полотенцем. Через 2 часа ополосните волосы теплой водой.

- Отваром из 1 части шалфея, 1 части коры дуба, 1/2 части хвоща полезно ополаскивать жирные волосы после мытья. Для приготовления отвара залейте 2 ст. ложки смеси из трав и коры дуба 500 мл воды и поставьте на водяную баню на 10 минут. После этого дайте отвару настояться около 15 минут, процедите его и ополосните им чистые влажные волосы.

- Вследствие серьезных заболеваний, нервных стрессов, нарушения обмена веществ в организме волосы могут начать усиленно выпадать. Горсть смеси из измельченных листьев шалфея, подорожника, зверобоя, крапивы и цветов календулы залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться около 25 минут. Затем процедите настой, добавьте в него 2 ст. ложки репейного масла и вотрите смесь в кожу головы. Наденьте полиэтиленовую шапочку и оберните голову махровым полотенцем. Через 1,5-2 часа вымойте голову теплой водой с шампунем.

- 1 стакан темного пива вскипятите и залейте им щепотку сухого шалфея. Через 30 минут настой

процедите и смешайте с мякотью ржаного хлеба и яичным желтком до образования кашицы. Нанесите смесь на волосы и слегка вотрите в кожу головы. Наденьте полиэтиленовую шапочку. Через 2 часа вымойте голову шампунем.

- После мытья в кожу головы полезно втирать настой из шалфея и листьев березы: шалфей – 1 ст. ложка, листья березы – 1/2 ст. ложки, вода – 1,5 стакана. Залейте кипятком измельченный шалфей и мелко нарезанные молодые листья березы. Накройте посуду крышкой и дайте настояться в течение 40-50 минут. Настой процедите и втирайте в кожу головы после мытья волос.

- Эффективно укрепляет корни волос и предотвращает образование перхоти смесь из отвара корневища аира, настоя шалфея, касторового масла и яичного желтка. 1/2 ст. ложки мелко нарезанного корневища аира залейте 1/2 стакана воды и поставьте на водяную баню на 15 минут. 1 ст. ложку измельченных цветков и листьев шалфея заварите 1 стаканом кипятка и дайте настояться около 20 минут. Отвар из корневища аира и настой шалфея процедите, смешайте, добавьте 2 ч. ложки касторового масла и 2 яичных желтка, все тщательно перемешайте. Нанесите полученную смесь на волосы за 2 часа до мытья.

- Для укрепления волос полезны ополаскивания из настоя шалфея, листьев лопуха и шелухи лука: шалфей – 1 ст. ложка, лопух – 1/2 ст. ложки, луковая шелуха – 1/2 стакана, вода – 500 мл. Измельченный сухой шалфей смешайте с нарезанными листьями лопуха и шелухой репчатого лука и залейте все кипятком, дайте настояться в течение 30 минут. Настой процедите и ополаскивайте им влажные чистые волосы и втирайте его в корни волос.

- Укрепляет волосы и возвращает им блеск смесь из настоя шалфея и отвара репейника. 1/2 ст. ложки

сухого шалфея заварите 1 стаканом кипятка и дайте настояться около 20 минут. Репейник мелко нарежьте (1 ст. ложку), залейте 1 стаканом воды и поварите на медленном огне в течение 20 минут, затем отвар охладите и процедите. Настой шалфея также процедите, смешайте с отваром из репейника и полученной смесью ополаскивайте волосы 2-3 раза в неделю.

- При сильном выпадении волос полезно 1-2 раза в неделю делать компресс для волос и кожи головы из настоя шалфея, меда и отвара корня лопуха. Для приготовления настоя 1 ст. ложки шалфея залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться около 25 минут. Горсть мелко нарезанного корня лопуха залейте 2 стаканами воды и поварите на медленном огне в течение 20 минут. Процедите настой шалфея и отвар из корня лопуха, смешайте их и добавьте 2 ст. ложки меда. Эту смесь нанесите на влажные волосы на 2 часа, затем смойте теплой водой с шампунем. Такой компресс можно наносить на кожу головы в парной.

- Для укрепления волос можно приготовить следующую смесь: цветки шалфея, ромашки, календулы и анютиных глазок залейте небольшим количеством кипятка и оставьте на полчаса. Затем процедите полученный настой и добавьте в него мякиш ржаного хлеба. У вас должна получиться однородная кашица. Вотрите кашицу в кожу головы и нанесите на волосы. Наденьте на голову полиэтиленовую шапочку. Через 1,5-2 часа ополосните волосы большим количеством прохладной воды. Этот компресс вы можете применять 2-3 раза в неделю при сильном выпадении волос.

- Стимулирует рост волос, придает им блеск и укрепляет корни смесь из отвара листьев плюща и настоя шалфея. 1 ст. ложку нарезанных листьев плюща залейте 500 мл воды и поварите на водяной бане в течение 15 минут, затем остудите и процедите.

Щепотку измельченного шалфея залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться около 20 минут, процедите. Смешайте настой шалфея и отвар из плюща и ватным тампоном наносите полученную смесь на кожу головы через день в течение месяца.

- Еще одним эффективным средством укрепления волос является компресс, который готовится из настоя шалфея, сока алоэ, меда и пива: шалфей – 1 ст. ложка, вода – 300 мл, сок алоэ – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, пиво – 2 ст. ложки. Залейте шалфей кипятком и дайте настояться около 30 минут, затем настой процедите и смешайте с соком алоэ, медом и пивом. Полученную смесь нанесите на волосы, наденьте на голову полиэтиленовую шапочку. Через 1,5-2 часа вымойте голову теплой водой с шампунем, подходящим для вашего типа волос.

- Укреплению корней волос способствуют обертывания из сока лука и настоя шалфея. Репчатый лук натрите или мелко нарежьте и выжмите из него сок. 2 ч. ложки измельченного шалфея заварите 1 стаканом кипятка, через 30 минут настой процедите и смешайте с 1/3 стакана лукового сока. Полученную смесь вотрите в кожу головы, наденьте полиэтиленовую шапочку и оберните голову махровым полотенцем. Через час вымойте голову теплой водой с шампунем. Втирать смесь в кожу головы нужно 2-3 раза в неделю в течение месяца. После трехнедельного перерыва можно повторить курс процедур.

Уход за телом

- При появлении на коже раздражения, аллергической сыпи приготовьте компресс из шалфея, ромашки и растительного масла. 1 ст. ложку смеси измельченных цветков шалфея и ромашки залейте небольшим количеством кипятка. Добавьте в кашицу несколько капель растительного масла и нанесите полученную смесь на воспаленные участки кожи, накройте сверху марлей и оставьте на 20-30 минут, после чего удалите компресс ватным тампоном и смойте теплой водой.

- На основе шалфея можно приготовить лосьон для тела, предназначенный для кожи, склонной к покраснению, шелушению, сыпи: шалфей – 1 ст. ложка, чистотел – 1 ст. ложка, лист алоэ – 1/2 ст. ложки, водка – 500 мл. Шалфей, чистотел, мелко нарезанный лист алоэ всыпьте в стеклянную банку, залейте водкой и поставьте на 7-9 дней настаиваться. Затем смесь процедите, отожмите листья и храните лосьон в холодильнике. Полученным лосьоном протирайте кожу тела после душа или ванны.

- Для очистки кожи тела и стимуляции обменных процессов в ее клетках можно использовать обертывания и компрессы из шалфея в парной, где вследствие воздействия высокой температуры и пара действие этих косметических средств усиливается.

- Шалфей можно использовать для очищения кожи тела. 2 ст. ложки шалфея залейте 1/4 стакана кипятка и поместите кашицу в кусочек льняной ткани или марли, сложенной в несколько раз. Принимая душ, протрите все тело кусочком ткани, в которую завернута кашица из шалфея.

- Для того чтобы смягчить кожу и сделать ее более эластичной, в парной вы можете нанести на кожу тела приготовленную заранее смесь из настоя шалфея, меда и кукурузной муки. Горсть измельченного шалфея заварите 2 стаканами кипятка, дайте настояться в течение 25 минут, затем процедите. В настой шалфея добавьте 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку кукурузной муки, все тщательно перемешайте и прогрейте в течение 1-2 минут на водяной бане. Смесь наносят на кожу на 15-20 минут и смывают теплой водой. В парной целительные вещества, входящие в состав этой смеси, быстрее и глубже проникают в кожу.

- Загрубевшую кожу на локтях, коленях и ступнях можно смягчить смесью из шалфея, растительного масла и лимонного сока: шалфей - 1 ст. ложка, растительное масло - 1/2 стакана, лимонный сок - 1 ст. ложка. Измельченный шалфей залейте растительным маслом и прогрейте на водяной бане около 10 минут. Добавьте в смесь лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. В парной нанесите смесь на загрубевшую кожу на 10 минут. Компресс из шалфея, растительного масла и лимонного сока можно применять и при комнатной температуре, только тогда нужно увеличить длительность процедуры до 25-30 минут. Смойте компресс теплой водой и потрите кожу жесткой мочалкой или щеточкой. После этого ополосните кожу прохладной водой, разотрите полотенцем и смажьте увлажняющим кремом.

- Для ухода за кожей тела используют шалфейное эфирное масло. Многие женщины после резкого похудения, кормления ребенка сталкиваются с проблемой восстановления формы груди и хорошего состояния ее кожи. В этот период гимнастические упражнения, массаж можно сочетать с применением компресса, улучшающего состояние кожи груди. 1/2 стакана растительного масла подогрейте на водяной

бане, добавьте в него 25–30 капель шалфейного масла и 1 ст. ложку меда. Все тщательно перемешайте и нанесите теплую смесь на грудь, сверху накройте полиэтиленом и обвяжите грудь теплым шарфом или платком. Через час смойте компресс теплой водой.

- Настой шалфея можно использовать для смягчения твердых мозолей на ногах и руках. 1 ст. ложка измельченного шалфея и 2 ч. ложки сухих цветов ромашки залейте 1 л кипятка, дайте настояться около 20 минут. Настой вылейте в таз, добавьте 1/2 л горячей воды и опустите в него ногу или руку с мозолью. Продолжительность ванночки – 15–20 минут. Процедуру делайте ежедневно до получения хорошего результата.

- Шалфейное масло используют для приготовления крема, который способствует стимуляции обмена клеток в коже, ее омоложению. Этот крем подходит для увядающей кожи тела. Свежие листья и цветы шалфея, крапивы, календулы, петрушки, взятые в равном количестве, пропустите через мясорубку. 2 ст. ложки подержите на огне на водяной бане в течение 1–2 минут, затем добавьте 2 ст. ложки измельченной смеси трав и прогрейте еще около 1 минуты. После ванны или парной, когда поры на коже расширены, нанесите крем ровным слоем на кожу тела, особенно тщательно втирая его в область шеи. Через 20–25 минут удалите крем губкой, смоченной в теплой воде. Использовать крем нужно 2–3 раза в неделю.

- Для сухой увядающей кожи полезны обертывания из настоя шалфея, растительного масла, меда, камфорного спирта, яичных желтков и пчелиного воска. 2 ст. ложки измельченного шалфея залейте 500 мл кипятка, через 30 минут процедите. Растительное масло и пчелиный воск в эмалированной посуде растопите на водяной бане, добавьте настой шалфея и снимите с огня. Подмешайте к горячей смеси 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку камфорного спирта и 2 яичных

желтка. Все тщательно перемешайте и нанесите на кожу тела на 1,5–2 часа, после чего примите ванну или душ.

- Зимой от воздействия холодной температуры кожа рук часто становится красной, грубой, начинает шелушиться. Смягчить ее можно с помощью компресса из настоя шалфея и крахмала. 1 ст. ложку сухого шалфея заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться около 30 минут. Затем настой процедите и разведите им 2 ст. ложки картофельного крахмала. Прогрейте смесь на медленном огне, непрерывно помешивая, до загустения. Немного охладите смесь и нанесите на руки. Наденьте полиэтиленовые перчатки. Через полчаса вымойте руки теплой водой без мыла. Эту процедуру нужно проводить ежедневно.

- Настой шалфея можно применять для приготовления крема для кожи тела, склонной к воспалениям и аллергической сыпи. Щепотку шалфея залейте 1/2 стакана кипятка и дайте настояться в течение 30 минут. Затем настой процедите, смешайте с 5 ст. ложками вазелина, слегка разогрев его на водяной бане. Использовать такой крем нужно после душа или ванны, а хранить – в холодильнике.

- Избавиться от «гусиной кожи» помогают протирания настоями из шалфея, смешанного с другими лекарственными растениями. Возьмите 2 части измельченного шалфея, 1 часть мяты, 1/2 части лепестков пиона, 1 часть арники и смешайте. 1 ст. ложку смеси заварите 500 мл кипятка и дайте настояться 25 минут. После этого настой процедите и протирайте им кожу после принятия ванны или душа (ватным тампоном).

- Если на коже вашего тела много мелких трещин, ранок или воспаленных участков, ежедневно протирайте ее смесью из настоя шалфея и отвара ромашки, крапивы, подорожника, чистотела. В кипящую

воду (250 мл) всыпьте 1 ст. ложку смеси ромашки, крапивы, чистотела и подорожника и поварите на медленном огне около 1 минуты, затем дайте настояться в течение 20 минут. Щепотку шалфея заварите 1 стаканом кипятка и оставьте на 30 минут, после чего процедите. Смешайте настой шалфея с отваром из трав и храните смесь в холодильнике. Протирайте ватным тампоном, смоченным в полученной смеси, кожу тела два раза в день.

- При появлении на теле сыпи аллергического характера полезно применять следующую смесь: шалфей – 1/2 ст. ложки, спирт – 150 мл, настой мяты – 1/2 стакана. 1/2 ст. ложки шалфея залейте 150 мл спирта и дайте настояться около 3 дней. Щепотку свежих листьев мяты заварите 1/2 стакана кипятка и оставьте на 30 минут настаиваться. Настой шалфея процедите, добавьте в него настой мяты и ватным тампоном наносите полученную смесь на кожу тела 2 раза в день.

- Если кожа вашего тела начала шелушиться, покрылась красноватыми пятнами, измельченный шалфей смешайте с мелко нарезанным корнем алтея лекарственного и заварите смесь (шалфей – 2 ч. ложки, корень алтея – 3 ч. ложки, вода – 500 мл) кипятком. Дайте настояться около 3 часов, затем процедите и ватным тампоном нанесите настой на кожу.

- Снять воспаление кожи тела можно при помощи настоя из шалфея и льняного семени. 1 ст. ложку смеси шалфея и льняного семени заварите 2 стаканами кипятка и дайте настояться около часа. Настой процедите и протирайте им воспаленную кожу 2–3 раза в день.

- Весной, когда вследствие недостатка витаминов кожа тела зачастую становится сухой, обезвоженной, полезно смазывать ее такой смесью: 1/2 ст. ложки сухого шалфея заварите 1 стаканом кипятка, через 30

минут процедите, смешайте с 1 ст. ложкой морковного сока, 1 ст. ложкой растительного масла и нанесите ватным тампоном на кожу тела на 1-2 часа.

- При расширенных порах на коже тела, а также при склонности ее к покраснению полезны обертывания из настоя шалфея, молочной сыворотки, яйца и апельсиновой или лимонной цедры: шалфей - 1,5 ст. ложки, цедра лимона, вода - 1,5 стакана, сыворотка - 1 стакан, яйца - 1 шт. Измельченный сухой шалфей смешайте с тертой цедрой и заварите кипятком, дайте настояться около 25 минут. Молочную сыворотку соедините с яйцом, добавьте процеженный настой из шалфея и цедры и все перемешайте. Полученную массу наносите на кожу тела после ванны или душа.

- Ванна с настоем шалфея оказывает болеутоляющее воздействие при заболеваниях суставов, рекомендуется после переломов конечностей и других травм костно-мышечного аппарата. Такие ванны полезны и для кожи: они сужают поры и избавляют от чрезмерной потливости. Ванну приготавливают из расчета 8—10 л настоя шалфея на 200 л воды температурой 35–37 °С. Продолжительность процедуры - 15 минут. На один курс лечения достаточно 18 ванн.

- При уставшей, увядающей коже полезно применение смеси из настоя шалфея и лимонного сока. Щепотку шалфея заварите 1 стаканом кипятка, через полчаса настоем процедите и смешайте с 1/2 стакана лимонного сока. Полученной смесью протирайте кожу каждый вечер.

- Сделать кожу тела шелковистой, упругой поможет настой из шалфея, зверобоя, листьев мать-и-мачехи, подорожника и крапивы. Все травы возьмите в равном количестве и 1 ст. ложку смеси заварите 2 стаканами кипятка. Через 20–25 минут настоем процедите и нанесите на кожу ватным тампоном. При регулярном

применении этого средства вы добьетесь желаемого результата.

- Ванночка для ног. Эта процедура снимает усталость после физических нагрузок, занятий спортом; особенно она будет полезна, если у вас «стоячая» работа. Кроме того, антисептические свойства шалфея помогают справиться с грибковыми заболеваниями стоп или послужат профилактическим средством от этих неприятных явлений. Готовят настой шалфея и розмарина, для чего берут по 25 г сухого листа каждого растения. В 3,5 л горячей воды заливают настой, добавляют 1 маленькую луковицу, 1 зубчик чеснока, кусочек свежего имбирного корня размером в 1 кв. см (все это предварительно измельчают) и кипятят на слабом огне в течение 5 минут. Состав снимают с огня и дают настояться 10 минут, процеживают, остужают до температуры около 37 °С и добавляют 20 капель эфирного масла чайного дерева. Выливают смесь в таз. Продолжительность процедуры – 30 минут.

Шалфей в кулинарии

Шалфей помогает организму переваривать жирную пищу. Им приправляют супы, салаты, тушеные овощи, рыбу, птицу, блюда из жирного мяса.

Щепотка шалфея придаст более приятный, тонкий вкус соусу и омлету с сыром и зеленью, мясу-гриль, особенно свинине и дичи, рубленому мясу, почкам и ветчине. Мясо, приправленное шалфеем, становится более вкусным и нежным и легче переваривается. Куриная печень, приготовленная с шалфеем, считается деликатесом с очень тонким, пряным вкусом. Применяют его для улучшения вкуса и аромата отварной рыбы.

Поскольку он не теряет своих ароматических и вкусовых качеств в процессе тепловой обработки, его добавляют в первые и вторые блюда за 10 минут до готовности. Порошком из сушеных листьев шалфея можно посыпать многие мясные блюда. Особый аромат порошок шалфея придает рыбе.

В виде отдельной пряности это растение применяют для изготовления салатов, овощных блюд.

В сухом виде это растение используется для придания дополнительного аромата в некоторых сортах пива и вина.

Листья используются в ликёро-водочной, рыбной, консервной и пищевых концентратах промышленности. Они обладают сильным остро-пряным запахом, пряным горьким вкусом. Он отлично сочетается с розмарином лекарственным. Им приправляют салаты, супы, овощи, мясо, рыбу, птицу, сладкие блюда. Пикантный аромат придаёт шалфей тёртым сырам и начинкам для пирогов.

Закуски

Баклажаны с орехами

Состав: баклажаны – две штуки, грецкие орехи – 150 г, чеснок – 1 зубчик, майонез – по вкусу, соль – по вкусу, растительное масло – для жарки, шалфей – 3 г.

Баклажаны почистим, нарежем кружками, посыплем солью и на полчаса оставим. Затем промоем баклажаны под проточной водой. Чеснок почистим и пропустим через чесночницу. Ядра грецких орехов измельчим в крошку, соединим с майонезом, чесночной массой, и хорошо перемешаем до однородности. Обжарим баклажаны на разогретом растительном масле до золотистости. Затем снимем с огня, выложим на блюдо и остудим. Польем баклажаны приготовленным ореховым соусом и поставим на 2 часа в холодильник.

Перед подачей на стол посыпать порошком из листьев шалфея.

Салат сборный

Состав: майонез – 250 г, белокочанная капуста – 200 г, куриное филе – 150 г, чеснок – 3 зубчика, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., сладкий перец – 1 шт., шалфей – 3 г, морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., 1/2 лимона (сок), соевый соус – 3 ст. ложки, 1/2 ч. ложка черного молотого перца.

Мелко нарезать огурец, помидор, капусту, сладкий перец, морковь натереть на терке. Из яйца приготовить омлет, мелко его нарезать. Куриное филе нарезать соломкой, обжарить со специями и солью. Все ингредиенты отдельными кучками выкладываются на блюдо, в центре должна быть курица.

Приготовление соуса: соединить чеснок, пропущенный через пресс с майонезом, черным молотым перцем, шалфеем, соевым соусом и соком

лимона, перемешать. Заливается соусом салат прямо на столе (чтобы овощи остались хрустящими), затем перемешивается.

Салат из зелёного горошки и салата айсберг

Состав: горошек зеленый - 300 г, лук зеленый - 3 шт., салат айсберг - 0,5 шт., шалфей в порошке - 2 г, масло сливочное - 1 ст. ложка, вода - 1 ст. ложка, лимон - 1 шт., соль, перец по вкусу.

Зеленый лук нарезать тонкими кольцами. Положить вместе с горошком и водой в сотейник и тушить на небольшом огне, помешивая, до готовности горошка 4-5 минут. Добавить сливочное масло. Нашинковать салат, но не очень тонко. Добавить в сотейник к горошку с луком и, помешивая, припустить минуту. Салат должен частично размягчиться, а частично остаться хрустящим. Если готовить с пекинской капустой, то все овощи, с начала, закладываются одновременно. Снять с огня, посолить, поперчить, добавить порошок шалфея и сбрызнуть свежим лимонным соком, дать немного остыть и подавать к столу.

Закуска

Состав: твердый сыр - 200 г, большие огурцы - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, болгарский перец - 1 шт., майонез - 3 ст. ложки, петрушка, шалфей в порошке и укроп.

Нарезать огурцы вдоль почти прозрачными, очень тоненькими полосками. Натереть на мелкой терке сыр, добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарезанную зелень. Перец мелко нарезать, добавить к сыру, заправить начинку майонезом, перемешать. Выложить начинку на каждую полоску огурца, свернуть рулетом. Поставить закуску на блюдо, в каждый рулетик можно воткнуть по свече.

Салат из риса и овощей

Состав: рис отварной - 300 г, яблоки - 100 г, помидоры - 100 г, огурцы свежие - 150 г, сметана -

100 г, порошок шалфея - 2 г, зелень петрушки, сахар, соль - по вкусу.

Промытый и обсушенный рис засыпать в кипящее масло при постоянном помешивании. Не допуская значительного изменения цвета риса под действием горячего масла, добавить в рис кипящую воду, посуду закрыть крышкой и в таком состоянии выдержать 15 минут для набухания и доведения до готовности. Смешать со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, шалфеем, сахаром и солью, выложить горкой в салатницу. Яблоки, помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх риса.

Салат «Букет»

Состав: *креветки (отварные) - 150 г, крабовые палочки - 100 г, морковь (отварная) - 2 шт., яйцо (отварное) - 2 шт., ананас (консервированный, шайбы) - 4 шт, опята (маринованные) - 100 г, чеснок - 2 зубка, шалфей - 2 г, соль (по вкусу), зелень (для оформления), перец сладкий красный (для оформления), майонез, сыр (для тостов, в пластинах) - 3 шт.*

Отварные креветки очистить от панциря. Мелко нарезать. Крабовые палочки нарезать кубиками. Яйца очистить, нарезать. Ананас так же нарезать кубиками. Грибы порубить и посыпать шалфеем. Соединить все ингредиенты, посолить, добавить пропущенный через пресс чеснок, заправить майонезом. Выложить салат на плоское блюдо. Отварную морковь очистить, натереть. Распределить сверху салата ровным слоем. Каждую пластину сыра разрезать на 4 части. Получившиеся квадратики свернуть кулёчком - это «каллы». Оформляем салат «каллами», «пестики» делаем из перца. Украшаем зеленью.

Салат из курицы с грибами

Состав: *куриная грудка - 400 г, шампиньоны - 300 г, чернослив - 200 г, сыр - 200 г, порошок шалфея -*

3 г, картофель - 3 шт., яйцо - 3 шт., огурец, майонез для заправки.

Предварительно отварить с шалфеем до готовности куриную грудку, яйца и картофель. Чернослив залить кипятком на 15 минут. Шампиньоны обжарить на растительном масле. В разъемную форму выложить послойно, вначале порезанный средними кусочками чернослив. Затем отварную куриную грудку, порезанную кусочками. Слой майонеза. Затем картофель, нарезанный кубиками. Слой майонеза. Затем слой жареных грибов. Майонез после грибов не добавлять. Затем идет в салат слой тертых яиц на мелкой терке. Слой майонеза. Следующий слой - сыр, натертый на крупной терке. Наверх салата натереть огурец на средней терке или нарезать тонкими кольцами. Украсить салат на свое усмотрение.

Пирог из лососины со сливочным сыром

Состав: сыра крим-чиз - 250 г, рубленая зелень петрушки, рубленый шнитт-лук, шалфей в порошке - 5 г, копченого лосося в ломтиках - 800 г, взбитые сливки, лососевая икра для украшения, **для соуса:** майонез - 0,5 стакана, яичные белки - 2 шт., каперсы - 50 г.

Пирог из лососины со сливочным сыром представляет собой изысканную холодную закуску. Сыр взбить до размягчения, добавить рубленую петрушку и шнитт-лук и тщательно перемешать. Сыр крим-чиз вполне можно приготовить самостоятельно: в марлю, сложенную в 4 слоя, положить 300 г 20 %-ной сметаны, завязать марлю узлом и подвесить на сутки, чтобы стекла сыворотка. Сыр, который останется в марле, использовать для приготовления блюда.

Форму для торта диаметром 20 см со съемным дном застелить пекарской бумагой, выложить на нее слой из ломтиков лосося, смазать сырной смесью и повторять

слои, пока форма не заполнится. Затем накрыть форму пекарской бумагой и поставить в морозилку.

Перед подачей пирог из формы выложить на гладкую поверхность, удалить бумагу, нарезать очень острым ножом на небольшие кусочки и поставить в холодильник для размораживания.

Приготовить соус: в блендере взбить майонез с яичными белками и обсушенными каперсами до однородного состава. Порцию пирога выложить на тарелку, полить соусом, посыпать шнитт-луком и оформить взбитыми сливками и лососевой икрой. Можно украсить хлопьями сыра и креветками.

Сельдь маринованная

Состав : соленая сельдь - 2 шт., вода - 1 стакан, репчатый лук - 1 шт., лавровый лист, черный перец горошком, сахарный песок, 3 %-й уксус - 1 ст. ложка, морковь - 1 шт., зелень, шалфей в порошке - 5 г.

Чистое филе сельди нарезать. В кипяченую воду заложить репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, шалфей, уксус и сахарный песок и дать закипеть. Когда маринад остынет, добавить в него полуотваренную морковь. Филе сельди поместить в неокисляющуюся посуду, залить маринадом и оставить в холодильнике на сутки.

При подаче на стол филе свернуть рулетом и сколоть шпажкой, полить маринадом, украсить репчатым луком, зеленью.

Салат на зиму

Состав: помидоры (зеленые или бурые) - 2 кг, морковь - 500 г, лук репчатый - 500 г, сладкий перец - 1 кг, петрушка (корень) - 200 г, петрушка (зелень) - 30 г, уксус (столовый) - 200 мл, растительное масло - 500 мл, соль - 100 г, душистый и черный перец - по 10 горошин, шалфей - 1 листик на банку, гвоздика - 10 шт. лавровые листья - 7-10 шт.

Мясистые помидоры средней величины разрезать на 4 дольки. Из перца вырезать семена, нарезать его кусочками. Морковь и коренья петрушки очистить и нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной не более 5 мм. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Растительное масло довести до кипения, кипятить 7 минут и охладить до 70 °С. Банки подогреть, налить в них горячее масло и положить пряности. Подготовленные овощи смешать, добавив по вкусу соль и уксус, и плотно уложить в банки с растительным маслом. Стерилизовать в кипящей воде.

Первые блюда

Суп из говядины с курагой

Состав : говядина - 500 г, сливочный маргарин - 2 ст. ложки, репчатый лук - 1-2 шт., томат-пюре - 2 ст. ложки, картофель - 4 шт., курага - 200 г, перец, шалфей - 3 г, зелень.

Сварить мясной бульон. Репчатый лук мелко нарезать и слегка поджарить на сливочном маргарине, добавить томат-пюре и не снимать с огня, пока томат не загустеет и жир не станет красным. В процеженный бульон положить подготовленный лук, картофель, нарезанный кубиками, промытую курагу, соль, перец и варить до готовности. При подаче положить в суп вареное мясо и посыпать шалфеем и зеленью.

Говяжий суп с мясным пудингом

Состав : бульон - 1 л, морковь - 1 шт., петрушка - 1 корень, вареная говядина - 200 г, сельдерей - 1 корень, лук - 1 шт., соленое сало - 30 г, сливочное масло - 50 г, яйца - 2 шт., городская булка или белый хлеб - 4 ломтика, немного молотых сухарей, молоко для замачивания булки, зелень петрушки, шалфей - 5 г, соль, лавровый лист - 1 шт., черный перец - 1-2 горошины.

Сварить бульон со специями, процедить, добавить нарезанные кубиками коренья, посолить и варить до мягкости кореньев. Снять с огня, всыпать зелень петрушки и шалфей. В качестве заправки подать пудинг.

Приготовление пудинга. Сало нарезать небольшими кусочками, поджарить на нем мелко нарезанный лук и говядину, на резанную маленькими кубиками, масло растереть с желтками. Булку намочить в молоке и размять. Белки взбить и смешать с мясом, булкой,

желтками, всыпав немного молотых сухарей. Сформовать шар, положить на противень и запечь в духовке на небольшом огне. Остудить, нарезать небольшими кубиками, разложить в тарелки и залить супом.

Мясной суп с овощами

Состав : говядина (или нежирная свинина) – 300 г, сливочное масло – 50 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка и сельдерей – по 0,5 корня, капуста – 0,25 кочана, картофель – 2 шт., помидоры – 3 шт. или томат-паста – 1 ст. ложка, шалфей – 3 г, зелень петрушки.

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук измельчить, остальные овощи мелко порубить. Лук пассеровать в масле, добавить мясо и обжарить. Долить немного воды и тушить почти до готовности. Затем положить все овощи, долить воды и довести до готовности. Сняв с огня, всыпать зелень петрушки.

Суп с чечевицей и черносливом

Состав : говядина – 400 г, чечевица – 100 г, картофель – 300 г, орехи грецкие – 0,5 стакана, лук репчатый – 1-2 шт., чернослив – 100 г, сало топленое – 2 ст. ложки, шалфей в порошке – 5 г, мука пшеничная – 2-3 ст. ложки, перец и укроп.

В кипящий мясной бульон положить отобранную, промытую, вымоченную чечевицу и варить до тех пор, пока она не станет мягкой, затем добавить картофель, нарезанный кубиками, пассерованные репчатый лук, шалфей и пшеничную муку, чернослив, жареные протертые орехи и варить до готовности. При подаче положить в суп отварную говядину и посыпать укропом и молотым черным перцем.

Суп перловый с бараниной

Состав : баранина – 100 г, перловая крупа – 100 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, жир – 10 г, шалфей – 3 листика, зелень, соль, специи, бульон или вода – 800 г.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В кипящий бульон или воду заложить подготовленную перловую крупу и варить при слабом кипении 40 минут (суп должен быть сравнительно прозрачным). За 20 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, соль, шалфей, специи. При подаче добавить кусок баранины и зелень.

В случае приготовления супа на грибном бульоне вареные грибы нарезать соломкой и заложить в суп одновременно с пассерованными овощами.

Суп с лапшой

Состав : баранина - 110 г, горох - 40 г, баранье сало - 30 г, репчатый лук - 40 г, винный уксус - 20 г, фасоль - 40 г, домашняя лапша, шалфей - 3 г, зелень, перец, лавровый лист, бульон - 800 г.

Баранину с косточкой нарезать по 2-3 кусочка на порцию и варить вместе с горохом. За 20 минут до окончания варки добавить лук, пассерованный на бараньем сале, шалфей, лавровый лист, перец, фасоль, а через 10 минут после этого - домашнюю лапшу, нарезанную в форме ромбов или треугольников. Готовый суп заправить уксусом и посыпать зеленью.

Густой суп из баранины

Состав : баранина - 400 г, чеснок - 4-5 зубчиков, картофель - 300 г, майоран - 2 щепотки, шалфей - 5 г, черный перец - 1-2 горошины, мука - 2 ст. ложки, соль.

Сварить мясной бульон. За 10 минут до конца варки добавить нарезанный небольшими кубиками картофель, соль, растертый чеснок, майоран, шалфей. Затем размешать муку в стакане воды и влить в суп, довести снова до кипения и поварить еще 10 минут. Снять с огня и размять картофель.

Овощной южный суп

Состав : окорок - 150 г, лук - 2 шт. или молодой зеленый лук - 2 стебля, чеснок - 1 долька, белокочанная капуста или другие овощи (шпинат, зеленый горошек и

т. д.) - 500 г, помидоры - 200 г, соль, перец, шалфей - 3 г, черный черствый хлеб - 4 ломтика, маргарин или растительное масло - 2 ст. ложки.

Мелко нарубить лук и чеснок и обжарить в растительном масле, добавить помидоры, шалфей и слегка по тушить. Капусту мелко нарезать, посолить, по перчить и отварить в небольшом количестве воды. Окорок нарезать кубиками, слегка обжарить и добавить к овощам. Слегка подрумянить на огне ломтики хлеба и залить их супом.

Картофельный суп с тушенкой

Состав : вода или бульон - 1,5 л, картофель - 400 г, свиное сало - 80 г, мука - 40 г (примерно 2 ст. ложки), лук - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, тушеная консервированная говядина - 200 г, соль, тмин, шалфей - 3 г, черный молотый перец, сладкий молотый болгарский перец - 0,5 ч. ложки.

Запассеровать мелко нарезанный лук с 40 г свиного топленого сала, добавить соль, перец, тмин и паприку, нарезанный кубиками очищенный картофель. Все слегка обжарить, залить водой или бульоном и варить 10-15 минут. На оставшемся сале поджарить до коричневатого цвета муку, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в бульон, положить говядину вместе с соком, содержащимся в банке, чеснок, шалфей, довести до кипения, поварить еще 10 минут и снять с огня.

Суп из рубца

Состав : рубец - 1 кг, вода или мясной бульон - 2 л, лук - 1 шт., паприка (молотый болгарский красный перец) - 1 ч. ложка, сливочное масло - 50 г, мука - 1 ст. ложка, шалфей - 5 г, щепотка майорана, чеснок - 4-5 зубчиков, морковь - 1 шт., сельдерей - 0,5 корня.

Положить рубец в воду, довести до кипения и варить 15 минут. Слить воду, налить снова 2 л холодной воды и варить до мягкости. Затем вынуть рубец, хорошо

промыть под проточной водой, нарезать соломкой. Морковь и сельдерей натереть на крупной терке. Лук нарезать кубиками, пассеровать в масле, добавить муку, размешать и поджарить до золотистого цвета вместе с майораном, растертым чесноком, паприкой, морковью и сельдереем. Залить все бульоном, довести до кипения, положить рубец и варить 10 минут.

Суп-харчо

Состав : рисовая крупа - 70 г, репчатый лук - 80 г, столовый маргарин - 40 г, томат-паста - 30 г, соус - 30 г, чеснок - 6 г, хмели-сунели (сушеная зелень) - 1 г, специи (черный и красный перец, лавровый лист, шалфей), вареная говядина или баранина (грудинка) - 150 г, вода - 1 л, стручковый перец, соль.

Говяжьё или баранью грудинку нарубить на кусочки по 30 г, сварить при медленном кипении до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон процедить. Томат-пасту пассеровать с луком и жиром, снятым с бульона. Стручковый перец мелко нарезать. Рисовую крупу предварительно замочить. Заложить в кипящий бульон кусочки мяса, подготовленную рисовую крупу, пассерованный лук и варить до готовности. В конце варки добавить пассерованный томат, перец, соус, зелень, соль, толченый чеснок.

Мясо можно варить в бульоне до готовности и положить его в суп при подаче на стол вместе с зеленью петрушки или кинзы.

Суп-пюре с гренками

Состав : картофель - 500 г, чечевица - 200 г, репчатый лук - 100 г, шалфей - 3 г, чеснок - 1 долька, сельдерей (корень) - 60 г, сливочное масло - 40 г, вода - 2 л, перец горошком, соль, зелень.

Очищенный картофель нарезать, добавить чечевицу, лук, чеснок, зелень петрушки, корень сельдерея, залить водой и варить 2-3 часа. Процедить

через сито и протереть. В полученное пюре добавить отвар, чтобы получился суп-пюре, соль, перец и сливочное масло. Подать горячим с гренками.

Суп-пюре морковный

Состав : морковь - 320 г, шалфей - 3 г, мука для белого соуса - 20 г, сливочное масло - 20 г, молоко - 150 г, яйцо - 0,25 шт., бульон - 700 г, рисовая крупа - 20 г, гренки - 40 г.

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом.

При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис.

Отдельно подают маленькие гренки.

Вторые блюда

Жаркое из спинной части

Состав : спинная часть бараньей туши – 2 кг, соль, сливочное масло или жир – 2 ст. ложки, красный перец, измельченный чеснок – 0,75 ч. ложки, горчица, розмарин или майоран, шалфей – 5 г, картофельный крахмал, гарнир, соус.

Два куска баранины (спинная часть) по 1 кг вместе с ребрами длиной примерно 10 см очистить от пленки и лишнего жира. Кости на 4 см очистить от мяса и обернуть зачищенные концы в фольгу. Мясо натереть пряностями (по необходимости перевязать, чтобы кусок мяса был ровным), положить на горячую сковороду, полить разогретым маслом и жарить в предварительно нагретой духовке при температуре 175 °С, время от времени добавляя немного жидкости и поливая мясо соком. Когда жаркое будет готово, налить на сковороду горячей воды, добавить смешанный с холодной водой картофельный крахмал, перемешать, прогреть и процедить. Соус к жаркому подать отдельно.

Жаркое переложить на предварительно подогретое блюдо целыми кусками, скрещенными костями вверх, рядом положить острый нож. На это же блюдо положить и различные гарниры, вареные стручки фасоли или брюссельскую капусту, целые мелкие головки лука, поджаренные вместе с жарким.

Отдельно подать запеченный целиком картофель.

Солянка по-грузински

Состав : говядина – 500 г, лук – 100 г, соленые огурцы – 150 г, томат – 50 г, вино – 0,25 стакана, масло – 120 г, зелень – 10 г, шалфей – 5 г, чеснок, соль, перец, бульон.

Мясо говядины (вырезка, тонкий край) зачистить от сухожилий, промыть и нарезать кусочками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом. Затем переложить в кастрюлю, добавить пассерованный томат, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, дольку чеснока, шалфей, посолить, поперчить, влить виноградное вино, 2-3 ст. ложки бульона и, покрыв крышкой, тушить в течение 40 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки или кинзы.

Рагу

Состав : баранина - 500 г, мука - 25 г, вино - 0,25 л, томат-паста - 10 г, растительное масло - 20 г, морковь - 70 г, сельдерей, чеснок - 1 долька, шалфей - 3 г, лавровый лист, лист розмарина, соль, перец, гарнир.

Зачищенное мясо баранины нарезать крупными кусками, посолить, поперчить. Добавить овощи, лавровый лист и листья розмарина. Все это зажарить на сковороде, потом посыпать мукой, добавить томат-пасту, еще слегка потушить и добавить 0,25 л воды и вино. Затем потушить мясо до готовности и подать с отварным рисом.

Рагу из свинины

Состав : мясо (грудинка, ножки, сердце и печень) - 600 г, копченая грудинка - 100 г, репчатый лук - 1 шт., лук-порей - 1 шт., морковь - 3 шт., репа - 1 шт. или брюква - 0,5 шт., корень петрушки, жир - 1 ст. ложка, томат-пюре - 1 ст. ложка, соль, перец, лавровый лист, шалфей - 5 г, мука - 0,5 ст. ложки, сметана - 0,5 стакана, зелень, вода или отвар из костей - 2 стакана.

Жареную свинину с костями порубить, поместить в кастрюлю. Туда же опустить лук, пережаренный с маслом, сбрызнуть мясо уксусом, поперчить, добавить томатный соус и тушить полчаса на тихом огне. Мякоть нарезать на кубики, поджарить вместе с измельченной копченой грудинкой и кореньями в гусятнице, залить

жидкостью и тушить под крышкой на слабом огне до полной готовности. Прогреть в жире томат-пюре и муку. Полученную смесь смешать с мясом и овощами и варить еще 8—10 минут. Затем добавить сметану, приправы и зелень. В качестве гарнира подать отварной картофель, рис или макароны, салат из сырых овощей.

Запеченный свиной рулет с черносливом

Состав : свиная корейка - 1 кг, чернослив - 100 г, соль, горчица, вода или бульон, лук - 1 шт., петрушка, шалфей - 3 г, мука - 2 ч. ложки, сметана.

Из мяса вынуть ребра и натереть его солью и горчицей. Из предварительно замоченного чернослива удалять косточки и покрыть им кусок мяса, свернуть мясо в рулет и завязать ниткой. Запекать на противне при температуре 160-170 °С, время от времени поливая мясо водой или бульоном, приблизительно 2 часа. Через час после начала запекания положить нарезанный кольцами лук и петрушку. Рулет подается на стол в холодном или горячем виде. К горячему рулету приготовить соус из оставшейся на противне жидкости, в которую добавить муки и сметаны и варить в течение 5-6 минут. В качестве гарнира подходят жареный или печеный картофель, жареные или тушеные овощи.

Цыпленок с морковью

Состав : цыпленок - 1,1 кг, сливочное масло - 150 г, лук - 50 г, морковь - 1 кг, сахарный песок - 30 г, ароматическая зелень (шалфей), куриный бульон, соль.

Подготовленные куски филе и ножки цыпленка посолить, обжарить на масле, запассеровать и добавить мелко нарезанный лук и залить куриным бульоном так, чтобы все куски были им покрыты. Положить ароматическую зелень, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости.

В качестве гарнира приготовить нарезанную кружками сваренную или тушенную с сахаром и маслом морковь.

Плов с травами

Состав : рис – 250 г, бульон – 500 г, сливочное масло – 150 г, сыр – 150 г, соль, шалфей, шафран.

Перебрать и тщательно промыть рис, высыпать его в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона. Варить, помешивая веселкой и постепенно вливая бульон. В сваренный рис добавить соль и немного трав (шафран, шалфей). Далее положить сливочное масло и тертый сыр. Все тщательно перемешать и подать к столу.

Жаркое из кролика

Состав : мясо кролика – 1 кг, чеснок – 1 долька, петрушка – 1 пучок, оливковое масло – 80 г, шпик – 120 г, шалфей – 5 г, маленькие луковицы – 10 шт., белое вино – 150 г, горячая вода – 250 г, томат-пюре – 20 г, шампиньоны – 200 г, зелень, гарнир.

Петрушку, чеснок, маленькие луковицы мелко нарезать. В приготовленную кастрюлю влить распущенное масло, положить нарезанный ломтиками шпик, обработанные куски кролика. Затем добавить целые луковицы и массу из мелко нарубленного лука и зелени. Перемешать, влить немного вина и воды и поставить на огонь тушить около одного часа, затем добавить томат, шалфей и нарезанные шампиньоны и продолжить тушить до готовности.

При подаче мясо полить сочком, в котором оно тушилось. В качестве гарнира предпочтительны кислая капуста, картофельное пюре, фасоль, овощи.

Яйца, жаренные с грибами

Состав : крупные белые грибы – 5-6 шт., масло – 4 ст. ложки, яйца – 7-8 шт., соль по вкусу, шалфей, черный перец, зелень петрушки.

Очищенные и промытые грибы мелко нарезать, посолить и обжарить на масле до мягкости. Взбитые яйца посолить, посыпать черным перцем, шалфеем и мелко нарезанной зеленью петрушки, вылить на грибы и

поджарить. Подать к столу горячими, с разными салатами.

Яичница с колбасой и луком

Состав : масло - 20 г, яйца - 4 шт., сыр - 20 г, колбаса - 60 г, репчатый лук - 25 г, шалфей, сливочное масло, зелень петрушки.

Обжарить на масле репчатый лук, затем колбасу, нарезанную соломкой, все вместе прогреть и вылить яйца. Когда яичница начнет твердеть, посыпать ее тертым сыром, зеленым луком, зеленью. Яичницу лучше подать в той же посуде, в которой она готовилась.

Омлет с мясом

Состав : мясо - 175 г, зеленый лук - 50 г, шалфей - 3 г, яйца - 2 шт., мука - 6 г, сливочное масло - 20 г, молоко - 60 г, соль, гарнир - 200 г.

Пропустить мясо два раза через мясорубку с частой решеткой, взбить яйца, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, соль, муку, молоко. Затем все перемешать и вылить на раскаленную сковороду с маслом. Когда полученная масса загустеет, поставить ее в духовку и довести до готовности. На гарнир можно приготовить рассыпчатый рис, картофель-фри. Омлет украсить зеленью.

Омлет с курицей

Состав : курица - 200 г, помидор - 1 шт., сливочное масло - 30 г, лимон - 0,5 шт., яйца - 4 шт., вода - 100 г, репчатый лук - 50 г, шалфей, зелень.

Филейное мясо отварной курицы слегка поджарить на сковороде, репчатый лук запассеровать, добавить сок лимона. На сковороду вылить подготовленный омлет и, как только он начнет твердеть, выложить на него куриное мясо, кружочки помидоров, обжаренный лук, зелень, сложить омлет пополам, чтобы фарш оказался в середине, и запечь в жарочном шкафу.

Пряные рулетики с курицей

Состав: кабачки - 2 шт., оливковое масло - 50 г, куриное филе - 300 г, шалфей - 5 г, сыр - 50 г, чеснок - 2 зубца, перец, соль по вкусу.

Кабачки вымыть и нарезать полосками примерно по 0,5 см. Противень застелить бумагой для выпечки, разложить кабачки, немного смазать оливковым маслом, посыпать шалфеем и посолить. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 7 минут, чтобы кабачки стали мягче и лучше сворачивались. Куриное филе нарезать тонкими продольными полосками, немного отбить, посолить и поперчить. Добавить чеснок, перемешать и оставить немного помариноваться.

На подготовленные кабачки выложить полоски куриного мяса, присыпать тертым твердым сыром, (можно немного готового соуса) специями по вкусу. Скрутить рулетики, склоть их шпажками и запечь при 180 °С 25 минут.

Капуста диетическая

Состав: капуста - 1-1,2 кг, яйцо - 2 шт., вода - 1 л, соль - 10 г, шалфей, перец, укроп по вкусу, растительное масло для жарки.

Рыхлый кочанчик молодой капусты вымыть и разрезать на сегменты вместе с кочерыжкой, примерно на 12 частей. Опустить куски капусты в кипящую подсоленную воду и проварить, буквально, 3 минуты. Аккуратно выловить шумовкой в дуршлаг, чтобы стекла вода и капуста немного остыла. В миске взбить яйца, добавив воды (30-40 мл), соль и травы. Окунуть капустные сегменты в смесь (с двух сторон), и обжарить до золотистого вида.

Кальмары фаршированные

Состав: 4 тушки кальмара, предварительно очищенных, 6 средних яиц, 300 г шампиньонов, небольшой пучок укропа, шалфей - 2 листика, 150 г

полутвердого сыра, соль и молотый черный перец по вкусу.

Грибы нарезаем пластинками, укроп мелко рубим, сыр трем на терке. В сковороде на среднем огне разогреваем 2 ст. ложки растительного масла. Кладем грибы, шалфей и жарим, помешивая, до мягкости, около 5 минут. Разбиваем яйца в сковороду к грибам, добавляем соль и перец. Жарим, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут. Добавляем нарубленную зелень и сыр, перемешиваем. Фаршируем яично-грибной смесью тушки кальмаров. Закалываем зубочистками. Смазываем кальмаров растительным маслом, кладем в форму и отправляем в разогретую до 200 °С духовку. Запекаем около 20 минут. Подаем горячими или охлаждаем, нарезаем ломтиками и подаем как закуску.

Пряные гренки с сыром

Состав: батон (нарезной), сырок плавленый - 1 шт., колбаса (вареная) - 150 г, молоко - 100 мл, масло сливочное (кусочек), пряности (укроп, петрушка, шалфей) по вкусу.

Батон режем на тонкие (1-2 см) кусочки. Обмакиваем с одной стороны в молоко. Сыр с колбасой трем на мелкой терке. Добавляем кусочек масла и смесь трав. Ставим в микроволновку на 30 секунд, чтобы масло растаяло. Все тщательно перемешиваем, чтобы получилась сырно-колбасная паста. Мажем каждый кусочек со стороны, которую окунали в молоко. Кладем на противень и ставим в разогретую до 200 °С духовку. Минут через 10 готово. Румяные, хрустящие и ароматные гренки у вас к столу.

Запеканка из курицы

Состав: цыпленок-бройлер - 1 шт., артишоки консервированные - 170 г, горох нут консервированный - 400 г, помидоры - 400 г, морковь - 3 шт., бульон куриный - 0,5 стакана, вино белое - 0.25 стакана, мята

рубленая - 1 ст. ложка, чеснок рубленый - 1 ч. ложка, шалфей - 3 г, кускус - 1 стакан, цедра лимонная (тертая) - 1 ст. ложка, крахмал - 1 ст. ложка, вода холодная - 4 ст. ложки, петрушка рубленая - 0,5 стакана, огурцы - по вкусу, соль, перец - по вкусу.

Цыпленка-бройлера порубить на кусочки. Можно сделать филе или нарезать прямо с костями. Взять большую форму для запекания и положить в нее артишоки, нут, нарезанные мелким кубиком томаты, крупно натертую морковь, кускус и лимонную цедру. Если используется сухой нут, замочить его и отварить до полуготовности. Можно взять консервированный горох или фасоль. Влить в смесь куриный бульон, белое вино, положить сильно измельченные мяту, шалфей и чеснок. Отдельно развести в холодной воде крахмал, добавить его в овощную смесь и все тщательно перемешать. Сверху выложить кусочки курицы. Запекать блюдо в закрытой форме при +170-180 °С в течение 45 минут. Затем снять крышку и готовить еще 15 минут - должна образоваться румяная корочка. Готовую запеканку украсить мелко нарезанными петрушкой и свежими огурцами.

Запеканка картофельная

Состав: *картофель - 3 шт., яйцо - 2 шт., лук репчатый - 1 луковица, шалфей в порошке - 3 г, панировочные сухари - 2 ст. ложки.*

Горячий отварной картофель в «мундире» очистить, протереть на терке, слегка охладить и смешать с сырыми яйцами, по желанию можно добавить пассерованный репчатый лук. Получившуюся картофельную массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 4 см, поверхность смазать яйцом, или яйцом со сметаной, или одной сметаной и запечь.

Запеканку можно приготовить с фаршами: грибным, мясным, овощным. В этом случае фарш укладывают

между слоями картофельной массы.

Куриное филе в картофельной корочке

Состав: *масло растительное для жарки, йогурт натуральный - 150 мл, картофель - 3-4 штуки, филе куриное - 3 шт., яйцо куриное - 2 шт., порошок шалфея - 5 г, перец, соль.*

Куриное филе нужно хорошенечко промыть, аккуратно отделить малое филе, хорошенько зачистить от пленок и жира. Слегка отбить и замариновать в натуральном йогурте вместе с солью, шалфеем и перцем и оставить на полтора—два часа. Яйца аккуратно разбить в миску и вилкой немного взбить. Картофель очистить и нарезать соломкой, немного подсолить и слегка помять руками. Разогреть сковородку вместе с маслом до легкого «дымка». Филе аккуратно вынуть из йогурта, как следует обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять со всех сторон в картофельной соломке. Положить филе на раскаленную сковородку и лопаткой немного прижать к поверхности сковородки. Филе курицы обжаривается довольно быстро, так что надо быть внимательнее. Чтобы не подгорело. Обжаренное филе положить в огнеупорную посуду и поставить до 190 °С в разогретую духовку на 15 минут. Подать такое куриное филе можно с жареной цветной капустой и сметанным соусом.

Запеченная картошка в соусе

Состав: *картофель - 2 кг, сливки - 250 мл, сметана (27 %) - 200 мл, кубик грибной - 3 шт., сахар-песок - 1 ч. ложка, соль, перец черный, куркума - щепоть, сыр твердый - 300 г, тмин, шалфей.*

Нарезать картошку кругляшками и выложить горочкой в ряд в глубокий противень. Посыпать картошку сахаром, солью, черным перцем, куркумой, шалфеем и отложить в сторону, чтобы немного пропиталось. В отдельной миске развести 20 %-ные сливки, сметану, развести кубики грибного бульона и

налить к сливкам, туда же соль, перец молотый, и все это хорошенько перемешать. Картошка настоялась, теперь налить равномерно соус со сливками на картошку и посыпать сверху свежим тмином и поставить в духовку на 240 °С, через полчаса накрыть фольгой и еще полчаса пропечь, потом фольгу снять, посыпать твердым сыром и выпекать еще минут 20.

Жареные баклажаны с сыром и помидорами

Состав: *средний баклажан – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, помидоры – 6 шт., мягкий сыр (моцарелла) – 150 г, порубленная петрушка или базилик 4 ст. ложки, порошок шалфея – 5 г, лимон – 1 шт., соль, молотый черный перец по вкусу, листья базилика для украшения по вкусу.*

Тонко нарезать баклажан. Поджарить с двух сторон в небольшом количестве оливкового масла до румяной корочки. Так же тонко порезать помидоры и сыр. Помидоры можно очистить. Взбить оставшееся оливковое масло, зелень, мелко натертую лимонную цедру, 1 ст. ложку лимонного сока, соль, перец. В большую плоскую форму уложить подготовленные баклажаны, помидоры, сыр. Залить приготовленным соусом и поставить в сильно разогретую духовку. Через несколько минут, как только сыр начнет плавиться, блюдо готово. Сразу подавать жареные баклажаны на стол, посыпав слегка солью, перцем, шалфеем.

Не забудьте украсить жареные баклажаны с сыром свежими листиками базилика или петрушки.

Блинные рулеты с окороком

Состав: *молоко – 100 мл, мука – 50 г, вареный окорок – 2 ломтика, салат – 1 кочан, яйцо – 1 шт., шалфей – 3 листика, зеленый лук – 50 г, белый винный уксус – 3 ст. ложки, оливковое масло – 3 ст. ложки, тертый сыр гауда – 2 ст. ложки, топленое масло – 1 ч. ложка, сахар, перец, соль.*

Соединить муку и 1 щепотку соли, добавить яйца и молоко, замесить тесто, оставить его на 20 минут. Уксус соединить с солью и перцем, добавить 1 щепотку сахара, при взбивании влить оливковое масло. Нарезать колечками зеленый лук. Топленое масло выложить на сковороду (антипригарную), разогреть, приготовить из теста 2 тонких блинчика, выложить на каждый по 1 ломтику окорока, свернуть блины рулетами. Форму для выпекания смазать маслом, выложить блины, посыпать их сыром, запечь на гриле.

На тарелки выложить листья салата, полить их приготовленной с оливковым маслом заправкой, посыпать луком, блинные рулеты с окороком нарезать ломтиками, уложить их на тарелки.

Напитки

Чай с шалфеем

Состав: листья шалфея сушеного – 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего – 1 ст. ложка, вода – 300 мл, сахар – 1 ч. ложка, мед – 1 ст. ложка, лайм или лимон – по 1 дольке.

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай.

Можно добавить для вкуса чайную ложку меда или дольку лайма.

Напиток из простокваши с шалфеем и медом

Состав: простокваша – 4 стакана, вода – 1 стакан, мёд – 2 ст. ложки, шалфеем сухой – 0,5 ч. ложки.

Шалфеем залить кипящей водой и настоять 40–50 минут. Настой процедить, добавить простоквашу, мед. Смесь взбить и разлить по бокалам.

Шалфейное вино с лимоном

Состав: вода – 15 л, свежий настой красного или столового шалфея – 5 л, сок 6 лимонов, сахар – 2, 5 кг, элевые дрожжи – 250 г.

Сахар растворить в воде, вскипятить. По мере того, как появляется пена, снимать её, когда же хорошо поварится, слить в чистый чан. В чане должно лежать 100 г листьев шалфея, отделенных от стеблей. Дать постоять, пока не сделается почти холодным, затем добавить сок 6 лимонов, взбив его с частью дрожжей для эля, всё хорошенько перемешать, накрыть очень плотно, чтобы не попадал воздух, дать постоять

полные 48 часов и когда перебродит, укупорить очень плотно и оставить в покое на три недели или месяц, после чего разлить в бутылки. В каждую бутылку положить немного головного сахара, прежде чем пить это вино, лучше выдержать его четверть года или дольше.

Шалфейное вино с яичными белками

Состав: вода - 40 л, яичные белки - 16 шт., цветков шалфея мускатного - 0,5 кг, сахар - 5,5 кг, элевые дрожжи - 0,5 кг.

Воду, сахар и белки хорошо перемешать. Отварить на медленном огне один час и тщательно снять пену. Затем перелить в чан, подождать, пока не станет почти холодным. Взять цветки шалфея мускатного с мелкими листьями и стеблями, поместить их в бочку вместе с дрожжами для эля, затем залить туда жидкость и перемешивать два раза в день, пока не сбродит. В каждую бутылку поместите по кусочку сахара.

Шалфейный эль

Состав: солодовый экстракт - 1 кг 200 г, коричневый сахар - 800 г, свежий столовый шалфей - 60 г, корень солодки - 60 г, вода - 18 л, дрожжи - 250 г.

Довести воду до кипения, добавить половину шалфея и корень солодки, варить на медленном огне один час. Когда охладится до 80 °С, процедите в бродильный чан над солодовым экстрактом и сахаром, перемешайте пока сахар и солод не растворятся. Охладите до 40 °С. Добавьте дрожжи. Добавьте оставшийся шалфей. Дайте полностью сбродить (шесть—семь дней). На этом этапе на поверхности бродящего пива должны быть видимы только несколько отдельных небольших участков пены. Положите в каждую бутылку по пол чайной ложки сахара, влейте пиво и укупорьте пробкой. Можно будет пить через 10-14 дней.

Эль с шалфеем мускатным

Состав: солодовый экстракт - 1 кг 200 г, коричневый сахар - 800 г, свежий шалфей мускатный - 120 г, вода - 20 л, дрожжи - 100 г.

Доведите воду до кипения, добавьте половину шалфея, варите один час на медленном огне. Когда охладится до 80 °С, процедите над бродильным чаном, в котором находятся солодовый экстракт и сахар, перемешайте, пока сахар и экстракт полностью не растворятся. Охладите до 40 °С. Добавьте дрожжи. Добавьте оставшийся шалфей. Позвольте полностью сбродить (6-7 дней). На этом этапе на поверхности бродящего пива должны быть видимы только несколько отдельных небольших участков пены. Положите в каждую бутылку по пол чайной ложки сахара, влейте пиво, и плотно укупорьте пробкой. Можно будет пить через 10-14 дней.

Старинный шалфейный эль

Состав: 5 вёдер воды, 250 г хмеля, 250 г ржаной крупы, 500 г патоки, 1 горсть свежего шалфея, 250 г дрожжей.

К пяти ведрам воды положите 250 г хмеля и одну большую горсть шалфея. Добавьте 250 г ржаной крупы и пусть три часа поварится вместе. Процедите сквозь сито, пока жидкость обжигающе горячая, над патокой. Должно получиться приблизительно четыре ведра жидкости, по окончании варки; если объем окажется меньше, прибавьте немного воды. Когда станет теплым, добавьте 250 г хороших дрожжей; затем перелейте в бочонок и дайте сбродить. Через два дня или даже быстрее можно будет разлить по бутылкам.

Фруктовый напиток с шалфеем

Состав: шалфей свежий - 5 г, лайм - 25 г, сок фруктовый - 100 мл, вода газированная - 50 мл, лед колотый.

Положить в бокал четверть лайма, порезанного ломтиками, и листья шалфея. Положить пару ложек

колотого льда и размять мадлером. Досыпать льда до края бокала. Налить сок и газированную воду. Перемешать и подавать.

© Константинов Ю., 2012

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2012

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2012