

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ШАЛФЕЙ



Целительные растения

Иван Дубровин
Целительный шалфей

«Научная книга»

Дубровин И. И.

Целительный шалфей / И. И. Дубровин — «Научная книга»,
— (Целительные растения)

ISBN 978-5-457-26608-7

В холодное время года мы часто простываем, зима – время эпидемий гриппа. А как помочь своему организму справиться с болезнью, чем с ней бороться? Таблетками? Нет, нет и еще раз нет! В трудную минуту нам на выручку приходят наши зеленые друзья – истинные целители. Прочитав эту книгу, вы узнаете, что шалфей – растение, помогающее справиться не только с простудой и гриппом, но и с расстройством желудка и даже аллергией. Женщины найдут в этой книге немало советов косметолога, которые помогут им стать моложе и красивее, сделав всего-навсего пару масок или приняв несколько ванн с ВОЛШЕБНИКОМ ШАЛФЕЕМ.

ISBN 978-5-457-26608-7

© Дубровин И. И.
© Научная книга

Содержание

Введение	5
Глава I Шалфей – кто он и откуда?	6
Глава II Полезные свойства шалфея	10
Глава III Полечимся... шалфеем	14
Использование шалфея при простудных заболеваниях	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Иван Ильич Дубровин

Целительный шалфей

Введение

Сколько на Земле лекарственных растений? Гиппократу, великому древнегреческому врачу, было известно 230 видов лекарственных растений. Древнеримский врач Гален описал 300 разновидностей зеленых целителей. Естествоиспытателю Древнего Рима Диоскороду (греку по происхождению) было известно о целительных свойствах 400 типов растений. Сегодня ботаники и медики насчитывают 25 тысяч лекарственных растений!

А открытия все продолжают обновлять и пополнять наши знания о растительном мире. Почти каждый год в тропических лесах обнаруживают свыше 5000 новых видов этих чудодейственных помощников. Обладают ли они целебными свойствами? Некоторые – да, это достоверный факт. Изучение свойств вновь открытых видов продолжается.

Однако не всегда необходимо отправляться в глухие джунгли, чтобы раздобыть лекарства. Вокруг нас множество различных трав, деревьев и кустарников, свойства которых до конца не изучены.

Наша книга посвящена одному такому «знакомому незнакомцу», издавна пользовавшемуся большим уважением. Речь пойдет о шалфее, чудо-растении.

Глава I Шалфей – кто он и откуда?

Сразу нужно предупредить, что название «шалфей» носят 200 видов травянистых растений и полукустарников семейства губоцветных, распространенных по всему миру. В России произрастает более 70 видов шалфея, обитающих в степной и лесостепной зоне.

«Герой» нашей книги – шалфей лекарственный – в России в диком виде не произрастает, но успешно культивируется в садах. Впрочем, у него имеется замена: издревле на Руси в качестве лекарственного растения применялся шалфей луговой. Название этой травы обманчиво: на самом деле шалфей луговой растет на открытых участках лесостепи. Имя травы отражает древнюю (как и интерес к шалфею и его свойствам) ошибку. Зона лесостепи увлажнена гораздо лучше, чем степная полоса, что обуславливает богатство ее растительности. На ровных пространствах чередуются участки естественного леса и степи. Степные участки также состоят из многочисленных «пятен» как с однородным растительным составом, так и с разнотравьем. Разнотравье лесостепи отличается столь хорошим травостоем, что в простонародье «пятна» разнотравья называли лугами. Отсюда и определение «луговой» в названиях многих растений лесостепного разнотравья.

Степь характеризуется большей сухостью, поэтому ни леса на междуречных пространствах, ни разнотравья здесь не встретишь. Основной видовой состав растительного покрова степной полосы представлен многочисленными ковылями. Но все же иногда можно наблюдать здесь небольшие островки разнотравья из наиболее стойких видов, к которым относятся, главным образом, различные типы шалфея. В их числе и шалфей поникающий. Растение бросается в глаза своими фиолетовыми соцветиями, хорошо различимыми на фоне сухого ковыля. Название получено за характерную особенность: верхушка стебля шалфея, на которой расположены соцветия, обязательно загибается. Кажется, что цветок поник головкой.

Другой вид шалфея степной зоны – эфиопский. Он отличается от всех остальных белыми цветками и «мохнатыми» листьями и стеблем. Примечателен еще и названием – «перекати-поле». Шалфей эфиопский растет, со временем образуя шар из сухих веток. Когда шар становится слишком тяжелым, он обламывается и начинает путешествовать по степи, перекатываясь от порывов ветра. То, что шалфей эфиопский расселился так далеко, можно объяснить поразительными эволюционными преобразованиями, присущими всем его видам и связанными с особенностями размножения.

Из школьных уроков ботаники мы помним, что цветковые растения бывают однодомными и двудомными. Однодомными называются те, у которых мужские и женские цветки находятся на одной особи (одном растении), а у двудомных, напротив, мужские и женские цветки располагаются на разных особях, то есть есть мужские и женские растения. Шалфей считается двудомным растением, но при этом ученые-ботаники делают оговорку: у этого растения двудомность – женская (и в этом весь шалфей, всегда необычный и удивляющий!). Это следует понимать так: на одних особях шалфея растут только женские цветки, а на других – обоеполые. Мужских цветков у шалфея нет. Явление гинодиэции (женской двудомности) изучал в свое время Чарльз Дарвин, который полагал, что эта особенность некоторых видов растений способствует повышению плодовитости.

Это первая «причуда» шалфея. Вторая странная черта заключается в способе опыления. Известно, что цветы опыляют насекомые, которых привлекает нектар. Слово «нектар» ввел в науку великий шведский естествоиспытатель XVIII века Карл Линней, составивший первую научную классификацию растений и животных. Первоначально же так назывался в древнегреческой мифологии магический напиток, который пили боги-олимпийцы, дабы обрести вечную жизнь и молодость.

Опылением растений занимаются не только насекомые, но и птицы. Науке известны 2000 видов таких растений. Оказывается, пернатые охотно поедают цветки шалфея, богатые нектаром, попутно опыляя растение.

И наконец – третье ухищрение, на которое пошел шалфей, чтобы успешнее размножаться. Именно оно позволило ему так широко распространиться по свету. Растения выбирают разные приемы распространения своих семян. Наиболее интересным способом отличаются так называемые баллисты. В Древнем Риме баллистой называлось метательное орудие, применявшееся при осаде городов. Название раскрывает сущность метода распространения семян, который избрали эти растения: они «стреляют» своими семенами – с силой выбрасывают их при раскрытии плодов.

Великое множество растений «поручает» выполнение задачи распространения своих семян животным. Это явление носит название зоохории и происходит от двух греческих слов *зоон* – «животное» и *хогео* – «продвигаюсь». Типичным примером зоохории можно назвать распространение семян в кишечнике животных: животные поедают плоды таких растений вместе с семенами и переносят их на значительные расстояния. Некоторые растения настолько приспособились к подобному способу распространения, что оболочка их семян приобрела особое строение, предназначенное для пребывания в желудке и кишечнике животных.

Известен такой случай, связанный с зоохорией. Когда на острове Родригес была истреблена крупная нелетающая голубиная птица дронт, началось вымирание одного из видов деревьев – эндемиков острова. Ученые провели исследование и выяснили, что семена этого дерева разносились по острову птицей дронтом и были приспособлены к этому настолько, что прорастали, только побывав в кишечнике этой птицы. После истребления дронта семена дерева перестали прорастать и началось массовое вырождение этого вида. Человек вовремя принял меры по спасению дерева, интродуцировав на остров индеек, которые заняли освободившуюся экологическую нишу.

Но распространяться семена растения также могут, просто прицепившись к шерсти животного. Семена некоторых приморских растений научились даже приклеиваться к гладкой и скользкой коже ящериц игуан, причем иногда в таком количестве, что ящерицы гибнут. Прицепляя семена к животным с помощью клейкого вещества, наш герой шалфей расселяется по свету, осваивая новые территории обитания.

Есть у шалфея и многие другие особенности (к примеру, фиолетовая окраска цветков у большинства видов). Надо признать, что такая окраска у цветов встречается не столь уж часто. И вдвойне удивительным кажется отсутствие окраски у эфиопского шалфея. Изучать так изучать, решили ученые, но работа долгое время не шла. В конце концов, когда они окончательно запутались во всевозможных пигментах, разгадка была найдена.

Дело в том, что окраска всех живых существ вызывается присутствием в их покровных тканях особых красящих веществ, так называемых пигментов. Это сложные биологически активные вещества, принимающие участие во всевозможных физиологических процессах, которые протекают в организме. Благодаря пигментам человек, например, способен воспринимать свет, то есть видеть: наше восприятие света глазом осуществляется через структурные изменения зрительного пигмента – родопсина, содержащегося в сетчатке глаза. Окраска цветов обусловлена, главным образом, пигментами из группы сложных фенольных веществ биофлавоноидов, особенно антоцианов, а также пигментами других групп – каротиноидами, бетацианинами и др.

Биофлавоноиды антоцианы (как было обнаружено) содержатся в клеточном соке в растворенном виде либо в виде кристаллов. Окраска цветка растения зависит от реакции клеточного сока с антоцианами: в кислой среде раствор антоцианов реагирует покраснением, и цветок приобретает красную окраску; слабощелочная среда вызывает реакцию с появлением

синей окраски. Фиолетовая окраска, присущая некоторым цветам, в том числе и шалфею, объясняется реакцией антоцианов в нейтральном растворе. Именно относительная редкость фиолетовой окраски, особенно среди степных растений, дала шалфею определенные преимущества, делая его особенно заметным. Таким образом, эту окраску можно назвать эволюционным «ухищрением» шалфея, которое поставило его вне конкуренции. Что же касается белых цветков, их окраска объясняется отсутствием какого-либо пигмента.

Окраска привлекает к растению опылителей, являясь своеобразным приглашением посетить цветок. Цветок же награждает старания опылителей, угощая их нектаром. Необычная окраска шалфея делает его заметным не только для насекомых (как уже упоминалось), но и для птиц. И те и другие находят нектар шалфея превосходной едой и охотно выполняют свою работу.

Особо следует поговорить об отношении человека к своей же среде обитания. Многие замечательные ландшафты превращаются в свалки твердых отходов или отравляются ядовитыми веществами. Прибавляет проблем и сельское хозяйство: человек, разводя сельскохозяйственные культуры, создает новые биоценозы взамен прежних, меняет облик природных ландшафтов. Эти перемены настолько существенны, что влияют на климат.

Видовой состав степи и лесостепи сильно изменен, многие сообщества этих растительных зон находятся на грани вымирания. Шалфей также оказался обреченным видом. Количество шалфея пока позволяет людям удовлетворять свои потребности, но все может измениться в любой момент. Отправляясь на сбор травы, помните о хрупкости того мирка, в котором она живет, и не допускайте хищнического отношения к своему целителю.

Немного истории. Указать точную дату, когда шалфей получил признание как лекарственное растение, наука пока не может. Его применение началось, вероятно, в доисторические времена. Первообытного человека мог привлечь устойчивый аромат этой травки, и с этого началось открытие людьми свойств шалфея. Дошедшие до нас обрывочные сведения о применении шалфея в древнем мире и средневековье позволяют предположить: это растение ко времени возникновения первых цивилизаций уже пользовалось определенной популярностью.

Не исключено, что шалфей широко применялся уже древними египтянами, которые славились искусством приготовления всевозможных снадобий из растительного сырья. Гиппократ поражался тому, насколько сведущи египтяне в достоинствах тех или иных растений.

Римляне славились особой заботой о гигиене тела. Знаменитые древнеримские термы (бани) представляли собой целый город, в котором многие горожане проводили почти всю жизнь. Этот город включал в себя здания собственно бань – парильни, массажные и косметические салоны, плавательные бассейны, игровые площадки для физических упражнений, библиотеки, а также столовые. Травяные ванны высоко ценились в Древнем Риме, и некоторые римляне утверждали, что лучшего для здоровья человека ничего нет. Возможно, что часть рецептов шалфейных ванн пришла к нам из античности.

В средние века шалфей воспринимали как панацею, то есть лекарство от всех болезней: более широким спектром применения не пользовалось ни одно из известных средневековым алхимикам лекарственных растений. Невероятный ажиотаж вокруг шалфея породил немало всевозможных легенд об этом растении, ему приписывались магические свойства. Трава стала широко применяться в оккультных целях колдунами и ведьмами. Насколько известно, шалфей применялся алхимиками для получения «философского камня» – так называли многие ученые мифическое вещество, обладающее способностью превращать любые неблагородные металлы в золото.

Но со временем химическая наука опровергла представления средневековых алхимиков о возможности существования такого фантастического вещества. Химия в союзе с медициной опровергла также представления об универсальности шалфея как лекарственного

препарата, но... Наука современности вынуждена признать: раскрытие загадок шалфея и полноценное использование его свойств еще впереди.

Как видите, обычный шалфей оказался на деле не таким уж простым. Знаний, накопленных человечеством о шалфее за всю историю «знакомства» с зеленым другом, более чем достаточно. Некоторые сведения мы представляем вашему вниманию. Желаем приятного чтения и новых открытий!

Глава II Полезные свойства шалфея

Шалфей очень полезен. Достаточно сказать, что в одной чайной ложке этого растения содержится 2,5 г целебных веществ. Он помогает при многих заболеваниях, обладая следующими свойствами: противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, смягчающим, вяжущим. Благодаря своим качествам шалфей применяется в современной фармацевтике, используется в парфюмерной промышленности и косметологии.

Перейдем к конкретным рекомендациям изготовления лекарств из шалфея от болезней, перечень которых приведен ниже.

Листья горькой полыни, листья лекарственного шалфея и плоды можжевельника обыкновенного смешиваются и заливаются крутым кипятком. После настаивания лекарство процеживают и пьют по 150–200 мл 3 раза в день.

Вам потребуется:

крутой кипяток – 1,2 л,

листья шалфея лекарственного – 1,5 ст. л.,

листья полыни горькой – 1,5 ст. л.,

плоды можжевельника обыкновенного – 1,5 ст. л.

Другой рецепт очень богат полезными компонентами – их в нем более десяти. Для приготовления понадобятся следующие травы и растения: трава и соцветия пижмы обыкновенной, трава пастушьей сумки, зверобоя, птичьей гречишки, трава и корень дикого цикория, листья шалфея, грецкого ореха, подорожника большого, верхушки побегов дрока красильного с листьями и цветами, листья и плоды гледичии трехколючковой, кора ивы белой, собранная с молодых веток дерева ранней весной, еще до появления зеленых побегов, корень девясила высокого, аира болотного. Для приготовления этого лекарства все растения следует брать в равных весовых частях.

Компоненты измельчают, затем 100 г смеси заливают 1 л воды и настаивают в течение 5 дней, после чего настой кипятят 30 минут, охлаждают, процеживают и соединяют с 96 %-ным спиртом в пропорции 1 часть спирта на 10 частей лекарственной смеси.

Полученное лекарство применяется как наружно: при различных кожных болезнях (кожная сыпь, экзема, нарывы, грудница, чесотка, лишай и др.), радикулите, ревматизме, общем или частичном параличе, подагре, так и внутрь: при гриппе, ангине, бронхиальной астме, той же болезни печени (рецепт для лечения которой мы уже приводили), болезни почек, холецистите и коликах.

Наружно лекарство применяют в качестве компрессов для согревания на ночь, используют как натирания. Внутреннее применение требует разбавления чистой настойки с водой, чтобы не сжечь слизистую оболочку. В разбавленном виде лекарство применяется 3 раза в день по 10–15 капель.

Не забудьте: если вы решите воспользоваться приготовленным лекарством, обязательно предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Полезные свойства шалфея обеспечиваются в основном содержащимися в нем эфирными маслами, дубильными веществами, минеральными солями, фитонцидами. Водные настои на основе шалфея способствуют появлению аппетита, помогают при простуде, болях в желудке и желудочно-кишечных заболеваниях, недержании мочи, а особенно рекомендован такой настой при неврозе сердца и неврастении. Разумеется, конкретные рекомендации может давать только врач-специалист.

В природе существует не только лекарственный (аптечный) шалфей в нескольких видах. Есть и дикий (по-другому – дубравный) шалфей, жареные плоды которого, имеющие

форму орешков, рекомендуется есть при учащенном сердцебиении и заболевании дизентерией.

Этот же дикий шалфей применяется в виде настоя для полосканий при воспалительных процессах в горле и полости рта, а его свежие листья прикладывают при опухолевых болезнях и используют для заживления ран. Однако в основном в медицине применяется шалфей лекарственный, включающий в себя эфирное масло (от 0,5 до 2,5 %), дубильные вещества, алкалоиды, урсоловую и олеаноловую кислоты, уваол, парадифенол. В состав шалфейного масла входят такие вещества, как цинеол, тупон, пинен, сальвен, борнеол, камфора и цедрен. Все это обеспечивает эффективность применения шалфея не только в качестве лекарства.

Свойства шалфея используются в парфюмерной промышленности. Его применяют в качестве фиксатора запаха при изготовлении разнообразных духов и одеколонов, лосьонов, шампуней, экстрактов, мазей и так далее, так как он не только обладает способностью долго сохранять запах, но и сам весьма приятно пахнет. Многие любители чая из-за специфического аромата используют траву шалфея как атрибут заварки, а также и в качестве профилактического средства от простудных заболеваний.

Чтобы приготовить чай с использованием шалфея, добавьте в заварку две-три веточки сушеного растения или одну щепотку (если ваш шалфей измельченный) и заварите кипятком. Можно поместить траву в чай уже после того, как заварка залита кипятком, чтобы в наилучшем виде сохранить полезные свойства растения и не устранить вкус самого чая (запах шалфея, как и любой другой травы, используемой для приготовления чая, не должен быть основным, а лишь придавать специфику напитку).

Эти же вкусовые особенности шалфея позволяют использовать его для устранения неприятного запаха изо рта.

Древние, особенно индусы, придавали огромное значение ароматам, исходящим от человека. Перед интимной встречей юноша и девушка должны были устранить все неприятные запахи, особенно изо рта. Для этой цели использовались различные благовония, в которые обязательно входил отвар шалфея и других пряных трав.

Шалфей может быть очень полезен и при непосредственном лечении зубов. Например, есть такая болезнь, как пародонтоз – медленно текущий процесс отслоения тканей десны от поверхности зубов. Нередко болезнь сопровождается кровотечением, побледнением десен и неприятным запахом изо рта. Развиваясь, пародонтоз приводит к ослаблению зубов, они расшатываются, а потом могут и вовсе выпадать, если не ухаживать за ними, в том числе и при помощи шалфея. Даже если вы не страдаете пародонтозом, применяйте настойку шалфея в качестве профилактического средства.

Заварите 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа и полощите 3–4 раза в день. Так же следует поступать и в случае пародонтоза, и при образовании зубного камня: прополоскав рот настойкой шалфея, вотрите в десны облепиховое масло.

В течение 10 дней делайте это после приема пищи. Перед процедурой почистите зубы или прополощите рот. Особенно благотворно полоскать рот настоем шалфея перед сном. Также полезно полоскание шалфеем при появлении в полости рта стоматитов – болезненных язвочек. Полощите рот травяным отваром в течение 1 минуты, сплевывайте и повторяйте процедуру 3–4 раза. Делайте это несколько раз в день после приема пищи.

Шалфей является неотъемлемой частью многих желудочных сборов, и сборов, употребляемых при заболеваниях легких, в частности, при туберкулезе. Очень распространен шалфей в немецкой народной медицине. Там ему доверяют при лечении заболеваний органов дыхания, одышке, катаре кишечника, язве желудка, при болезнях почек и печени.

Однако следует учесть, что шалфей противопоказан при остром заболевании почек, в связи с чем мы снова напоминаем вам: прежде чем использовать траву какого-либо растения для лечения, посоветуйтесь с врачом.

Шалфей применяется для полосканий при ангине и других острых респираторных заболеваниях, используют его и для компрессов при долго незаживающих гнойных ранах, смачивая в настое шалфея стерильную марлевую салфетку и накладывая ее на больное место.

Свои полезные (дезинфицирующие, смягчающие) свойства шалфей проявляет и при использовании в косметике. Это растение благотворно воздействует на кожу, а надо сказать, что кожа отвечает за многие процессы, происходящие в нашем организме: она играет большую роль в обмене веществ, выполняет защитные и выделительные функции – с одной стороны, предохраняет наш организм от проникновения вредных веществ, а с другой, наоборот, выводит их из него.

Не будет лишним напомнить, что именно кожа выполняет функции осязания, терморегуляции, газообмена, эндокринные и иммунобиологические. Имея здоровую кожу, вы способствуете улучшению своего состояния, а шалфей способен помочь вам в этом: ванны с его использованием очень полезны, так как смягчают воду и хороши для сухой кожи.

Рекомендуется купать малыша в воде с добавлением умеренного отвара шалфея. Это полезно для его нежной кожи, к тому же придает воде приятный запах, который сохраняется и после купания. Этим же могут воспользоваться и женщины, если хотят благоухать без помощи духов и дезодорантов.

Вообще травяные лечебные ванны Гиппократ и Авиценна рекомендовали на равных правах с такими широко известными процедурами, как гимнастика, массаж и лечебное голодание. Кожа вашего лица способна похорошеть с помощью шалфея, и не только кожа, весь ваш внешний вид преобразится, и в первую очередь – глаза.

Глаза – зеркало души, а блестящие глаза говорят еще и о вашем прекрасном состоянии и настроении. Чтобы добиться блеска в глазах и одновременно избавиться от морщин, положите на веки ватку, смоченную в настое шалфея, и немного подержите.

Противовоспалительное и дезинфицирующее свойства растения находят себе применение и в борьбе с угрями, а также при раздражении и воспалении кожи лица. Для лечения применяются примочки, сделанные из настоя сухих растений. Нужно взять цветки ромашки, траву тысячелистника, полевого хвоща, листья мяты перечной и лекарственного шалфея. Все компоненты смешать, затем залить крутым кипятком и настоять в течение 30–40 минут, после чего процедить и делать примочки на лицо.

Состав настоя:

цветки ромашки – 15 г,
травы тысячелистника – 15 г,
травы полевого хвоща – 15 г,
листья мяты перечной – 15 г,
лекарственный шалфей – 15 г,
крутой кипяток – 400 мл.

Обладателям сухой кожи при умывании можно применить остуженный отвар шалфея вместо воды. Листья шалфея применяются для лечения кожи, имеющей широкие поры, при угревой сыпи, себорейном дерматите.

И в данном случае настой шалфея используется в виде примочек, а готовится он так: 1 ч. л. листьев помещается в эмалированную посуду, заливается 200 мл крутого кипятка и ставится на слабый огонь на 5 минут. После того как отвар остынет, его можно применять в теплом виде.

Отлично действует шалфей и на волосы. Здоровыми волосы становятся не только в результате пользования всяческими бальзамами и шампунями. Мы не станем критиковать зарубежных товаропроизводителей, а просто приведем в этой книге старинные русские рецепты, которыми пользовались наши предки. Ведь на Руси женщины издавна славились своими длинными и роскошными косами и умением ухаживать за ними с помощью трав (и шалфея в том числе).

Надеемся, что смогли помочь вам, дорогой читатель, разобраться в том, насколько полезен этот незамысловатый, повсюду распространенный шалфей. Хотим, чтобы вы с пользой для своего здоровья воспользовались знаниями, полученными из этой книги.

Глава III Полечимся... шалфеем

Использование шалфея при простудных заболеваниях

Шалфей – прежде всего лекарственное растение. Он широко применяется как в нетрадиционной, так и в традиционной медицине для лечения многих заболеваний.

Его используют как мочегонное, ветрогонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, дезинфицирующее, уменьшающее потоотделение, вяжущее средство.

Кроме того, врачами в этом целебном растении обнаружены РР-факторы витамина группы В и вещество, обладающее гормональными (эстрогенными) свойствами. Шалфей также часто используется как средство, укрепляющее центральную нервную систему, при дрожании рук.

Особенно популярно применение шалфея при различных простудных заболеваниях и заболеваниях дыхательных путей.

Наиболее часто встречающееся простудное заболевание – острый ринит, или насморк, нередко сопровождающий такие заболевания, как грипп, катар дыхательных путей, аденовирусные заболевания. Насморк – это катаральное воспаление слизистой оболочки носа. Если его не лечить, заболевание из острого может перерасти в хроническое.

Не нужно сразу же мчаться в аптеку за каплями против насморка. Вам может помочь то средство, которое всегда должно быть под рукой, – трава шалфея. Лечить насморк рекомендуется при помощи сока из свежего шалфея. В нос нужно закапывать по 1–2 капли такого сока каждые 2–3 часа. Вяжущие свойства шалфея предотвратят появление чрезмерно обильной слизи, и насморк скоро пройдет. А если дело происходит зимой, когда свежего шалфея и в помине нет? Тогда вполне подойдет и сухой шалфей, хотя действовать он будет не так сильно, как свежий. Листья шалфея нужно предварительно измельчить, а потом залить 1 ст. л. измельченных листьев 1/2 стакана кипятка и настаивать в течение 20 минут. Капать в нос по 1–2 капли теплого настоя каждые 2 часа.

Лечить любое простудное заболевание можно при помощи противовоспалительного бальзама. В его состав входят только натуральные компоненты, что умножает его целебную силу и не вызывает аллергии. Для приготовления подобного бальзама вам понадобится очищенное подсолнечное масло, масло какао, пчелиный воск, эфирное масло шалфея, эфирное масло пихты.

Подсолнечное масло, масло какао и пчелиный воск поместите в эмалированную посуду и поставьте на водяную баню. Помешивая, растопите смесь, чтобы она обрела однородный характер. После этого снимите смесь с плиты и добавьте эфирные масла. Еще раз перемешайте и вылейте смесь в стеклянную посуду. Хранить подобный бальзам нужно в холодильнике. При первых признаках простудных заболеваний или при кашле нужно натирать бальзамом грудь, спину и горло.

Состав противовоспалительного бальзама:

подсолнечное масло – 20 мл,

масло какао – 15 мл,

пчелиный воск – 4 г,

масло шалфея – 20 капель,

масло пихты – 10 капель.

В холодное время года часто возникают фарингиты. Фарингит – острое воспаление глотки, часто сопровождающееся насморком. Симптомы фарингита: больной слегка покашливает, жалуется на першение, небольшую боль в горле, ему трудно глотать. Температура

обычно не поднимается. Частое повторение такого заболевания ведет к возникновению гнойного тонзилита или аденоидита. При появлении подобных симптомов следует немедленно начать лечение. На область шеи и грудь положите сухие согревающие компрессы и часто давайте пить больному отвар ромашки и шалфея. Приготовить такой отвар несложно.

В кипящую воду всыпьте сухую аптечную ромашку и шалфей, дайте отвару покипеть в течение 2 минут, а потом снимите с огня и немного остудите под крышкой. Пить отвар следует по 2–3 ст. л. каждые 2–3 часа, принимать обязательно в теплом виде.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.