

Цитата

Шалфей лекарственный — одно из самых популярных растений, применяемых в медицинской практике.

Лекарственным сырьем у этой разновидности растения являются листья. По своему химическому составу они очень богаты полезными веществами.

Содержат эфирное масло (0,5–2,5%), в состав которого входят цинеол (до 15%), 1-а-туйон, d-b-туйон, d-a-пинен, сальвен, d-борнеол, d-камфора, цедрен.

Кроме того, в листьях найдены алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, урсоловая, олеановая и хлорогеновая кислоты, витамин Р, никотиновая кислота, горечи, фитонциды, уваол, парадифенол.

Из семян шалфея лекарственного выделено жирное масло, содержащее глицерид линолевой кислоты.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ПРОТИВ ВЛАСТИ СМЕРТИ В САДУ РАСТЕТ ШАЛФЕЙ	8
Глава 2. «ВЗЯТЫЙ РУКАМИ ВРАЧА, ОН ПРИ МНОГИХ ПОЛЕЗЕН НЕДУГАХ»	15
Глава 3. ШАЛФЕЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	19
Способы лечебного применения шалфея	19
Рецепты лечебного применения шалфея	21
Гипертония	21
Заболевания желудочно-кишечного тракта	21
Заболевания женской и мужской половой сферы....	23
Заболевания мочевого пузыря и почек	25
Заболевания полости рта и горла	27
Заболевания органов дыхания	32
Заболевания печени и желчевыводящих путей	33
Заболевания селезенки	34
Заболевания суставов	34
Нервные расстройства, ослабленный тонус	35
Оздоровительные и лечебные чаи с шалфеем	36
Грудные чаи	36
Жаропонижающие чаи	39
Кровоочистительные чаи	40
Общеукрепляющие чаи	42
Почечный чай	43
Противоаллергический чай	44
Противопростудные чаи	44

Противосклеротические чай	47
Противоязвенный чай	47
Тонизирующий чай	48
Успокоительные чай	48
Чай, улучшающий аппетит	50
Чай, улучшающий обмен веществ	50
Чай при энурезе	50
Шалфейная ароматерапия	51
Лечебные смеси эфирных масел с шалфеем	56
Очищающие воздух смеси эфирных масел с шалфеем	57
Расслабляющие и успокаивающие смеси эфирных масел с шалфеем	58
Ароматические смеси с шалфеем для ванн	60
Ароматические смеси с шалфеем для массажа	62
Ароматические смеси с шалфеем для бани и сауны	63
Ароматические смеси с шалфеем для покоя и уюта...	63
Глава 4. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЕСТЬ?	66
Шалфей в кулинарии	81
Креветки в шалфейных листьях с картофелем на шампурах	83
Лапша с телятиной и шалфеем	84
Курица с шалфеем	84
Белая фасоль по-флорентийски с шалфеем	85
Свинина и печень с шалфеем на шампурах	86
Свинная отбивная с шалфеем	86
Баранина с шалфеем по-английски	86
Грудинка свиная, тушенная с шалфеем и тмином...	87
Корейка, запеченная с картофелем, шалфеем и тмином	87
Витаминный напиток с шалфеем	88
Глава 5. ШАЛФЕЙ НА ГРЯДКЕ	89
ЛИТЕРАТУРА	92