

## ВЕКОВЫЕ ЧАИ СИБИРИ, НАРОДНЫЕ

В Сибири говорят:  
Народным чаем  
Семьи здоровье укрепляем  
В быту поддержку получаем  
Все хвори прогоняем и  
Здоровье запасаем



### О легендарном здоровье сибиряков

Легендарное здоровье сибиряков формировалось семейным укладом, в том числе сибирской чайной культурой - повседневными травяными чаями.

Сибиряки генетическим чутьем сформировали «правильные чаи», позволяющие не только быстрее восстанавливать силы, но и предупредить болезни и помочь организму бороться за здоровье. Не будем изобретать велосипед в наше время. Будем пользоваться опытом наших предков.

Исторические сибирские сборы трав производит Сибирский Центр «Здоровье через питание» Почему?

Потому что его основатели - наследники сибирского земского врача, собравшего в конце 19-го начале 20 веков прописи травяных чаев в крестьянских и сословных семьях, а также у знахарей Сибири.

Сотни рецептов систематизированы, доработаны с позиций врачебного опыта и переданы по наследству с просьбой суметь передать опыт поддержки здо-



ровья последующим поколениям. Врач с петербургским образованием, врач - патриот России, внук ссыльного декабриста он очень хотел видеть людей здоровыми и счастливыми.

**СИБИРСКИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ» 20 ЛЕТ В НЕБОЛЬШИХ ОБЪЕМАХ ИЗ СИБИРСКИХ ДИКОРОСОВ ПРОИЗВОДИТ УТОЧНЕННОЕ СОГЛАСНО СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ НАСЛЕДИЕ СИБИРЯКОВ. О ПРОДУКЦИИ ДОБРЫЕ ОТЗЫВЫ. ХОРОШЕЕ ПОДСПОРЬЕ ЗДОРОВЬЮ ОТЛИЧАЕТСЯ К ТОМУ ЖЕ И ХОРОШИМ ВКУСОМ. ВКУС И ПОЛЬЗА!**

### КРАТКИЙ ОБЗОР ПО НАРОДНЫМ ЧАЯМ СИБИРИ - ЧАИ «БЫТОВАЯ ПОДДЕРЖКА»

#### 1 При недугах органов дыхания, ОРВИ, ОРЗ

##### ЧАЙ № 9 «ГРУДНОЙ МЕДУНКОВЫЙ» -

в составе травы, помогающие при бронхо-легочных недугах. В том числе лучшие из них: медуница и вероника, цветки бузины и липы и т.д.



##### ЧАЙ № 8 «ПРИ ПРОСТУДЕ» -

универсальная помощь для изгнания простуды, инфекции и их последствий.



#### 2 Поддержка сердечно-сосудистой системы



##### ЧАЙ № 21 «КРОВЬУЛУЧШАЮЩИЙ» -

в составе травы, улучшающие кровь за счет смягчения нарушений обмена веществ и оптимизации состава крови, в т.ч. красный корень, будра, репешок и другие. **ЧАЙ ТАКЖЕ РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ.**

##### ЧАЙ № 20 «ДЛЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЙ»

Собраны травы, улучшающие метаболические процессы в миокарде, укрепляющие ткани миокарда. В составе есть диоскорея кавказская, буквица, манжетка, клевер и т.д.

##### ЧАЙ № 23 «ХОЛЕСТЕРИНСНИЖАЮЩИЙ» -

В составе травы, способствующие уменьшению концентрации холестерина в крови и снижению отложения липидов в артериях, печени, коже, на роговице глаз. Сразу два замечательных корня - аралии маньчжурской и диоскореи кавказской. **Чай также разжижает кровь.**

##### ЧАЙ № 31 «СОСУДООЧИЩАЮЩИЙ» -

В составе травы для постепенного растворения и удаления уже сформировавшихся холестериновых бляшек. **В составе есть диоскорея ниппонская - «уничтожительница холестерина».**

##### ЧАЙ № 34 «ДЛЯ ХОРОШЕГО КРОВОТОКА, КИСЛОРОДНЫЙ»

В составе травы, улучшающие кровообращение в тканях головного мозга, обогащают кровь кислородом, питают нервные клетки. Полезны после инсульта. Полезны при нарушениях зрения, при ухудшении работы сердца, при плохой памяти. Полезны много пьющим и курящим. **В СОСТАВЕ ЕСТЬ ГИНКГО БИЛОБА И СИНЮХА ГОЛУБАЯ.**



### ЧАЙ № 11 «ДАВЛЕНИЕ МИНУС»

В составе травы, снижающие артериальное давление.

### ЧАЙ № 11\* «ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ»

Сбор из трав, устраняющих или смягчающих причины, вызывающие повышение давления. Дополнительная помощь гипертоникам «со стажем».

### ЧАЙ № 12 «ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ»

Травы для активности при пониженном давлении. В составе есть золотой корень и элеутерококк.

### ЧАЙ № 12\* «ГИПОТОНИЧЕСКИЙ»

В составе травы, отличающиеся многосторонней помощью при низком давлении. Травы помогают смягчить обострение причин гипотонии: неврозы, нарушение регуляции сосудистого тонуса и т.д.

### ЧАЙ № 33 «ВОЛШЕБНАЯ СМЕСЬ, УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ»

Вкусные и полезные травы при усталости, при нервных расстройствах, при головной боли.

В составе есть: ярутка полевая, трифоль, вероника и другие.

## 3 Для пищеварительной системы, печени и желчных путей, для поджелудочной железы

### ЧАЙ №25 «ПОСЛАБЛЯЮЩИЙ»

В составе травы для облегчения и регулярного опорожнения кишечника: трифоль, горец перечный, донник высокий, кориандр, тмин, кассия, смородина.



### ЧАЙ №18 «ЖЕЛУДОЧНЫЙ»

В составе травы для универсальной помощи при гастритах за счет вложения нормализующего кислотность зопника. Сочетание синюхи голубой и сушеницы топяной защищает стенки желудка. Добавлены – зюзник, одуванчик, душица и малина.

### ЧАЙ № 28 «ПЕЧЕНОЧНЫЙ»

Травы с противовоспалительными и гепатотропным действием, помогающий печени защититься от гепатитов.

### ЧАЙ № 10 «ГЛИСТОГОННЫЙ»

Универсальные травы для изгнания «всех видов глистов».

### ЧАЙ № 26 «ХОЛЕЦИСТИТНЫЙ»

Устранить или не допустить воспаление желчного пузыря помогают эти травы. Обратите на чай внимание при тошноте, горечи во рту по утрам, при болях в правом подреберье. Можно чай пить просто потому, что он вкусный и полезный.



### ЧАЙ № 38 «ЖЕЛЧЕГОННЫЙ»

Травы против застоев желчи. В состав входит: вахта (трифоль) – желчегонное средство при проблемах с печеню и в желчных путях.

### ЧАЙ № 19 «КАМНЕРАСТВОРЯЮЩИЙ»

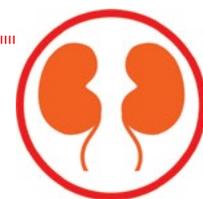
Травы и корни помогающие растворить «всякие камни», кроме крупных. Разрыхляют и облегчают удаление с мочой песка, мелких камней.

### ЧАЙ № 4 «ПАНКРЕАТИТНЫЙ»

В составе травы, помогающие при воспалениях поджелудочной железы, что часто бывает как следствие при употреблении алкоголя, острой и жирной пищи. Все лучшие травы. Чай надо пить до еды.



## 4 Для почек и мочевыводящих путей. При простатите и аденоме простаты



### ЧАЙ № 17 «ПРОСТАТИТНЫЙ»

В составе травы, полезные при воспалениях предстательной железы. Добавлена грушанка копытенелистная «костровой» сушки, что усиливает ее противовоспалительный и антибактериальный эффект.

### ЧАЙ № 41 «ПРИ АДЕНОМЕ ПРОСТАТЫ»

Аденома – частый и неприятный недуг. Помогают растения с противовоспалительным, антисептическим и мочегонным

действием. Эти растения входят в состав чая и дают хорошую помощь.

### ЧАЙ № 24 «ЦИСТИТНЫЙ»

Универсальные травы для всех при учащенных, болезненных мочеиспусканиях. Надо пить этот чай при охлаждениях, при нарушении оттока мочи, при сахарном диабете, в том числе и в предупреждающих целях.

### ЧАЙ № 29 «ПОЧЕЧНЫЙ»

Травы для улучшения работы почек и для борьбы с камнями.



## 5 При эндокринных недугах (щитовидная железа, надпочечники, сахарный диабет, климакс мужской и женский)



### ЧАЙ «ОБМЕН-АКТИВНЫЙ»

В составе травы, нормализующие и ускоряющие обмен веществ, что способствует снижению веса и оздоровлению организма. Цветки боярышника, кора калины, буквица, вероника, зверобой, лабазник, Melissa, ежевика. Многогранная и функциональная помощь.

### ЧАЙ «САХАРОСНИЖАЮЩИЙ»

Травы, помогающие нормализовать содержание сахара. Это важно и для здоровья поджелудочной железы.

### ЧАЙ «АППЕТИТ-СНИЖАЮЩИЙ»

В составе растения, замеченные снижением аппетита при употребле-

нии их настоев: водяника черная, имбирь, ярутка полевая, рябина красная, сельдерей и т.д.

### ЧАЙ «ЛЕГКИЙ КЛИМАКС»

Травы против женского увядания. В составе растения, способствующие нормализации вегетативных и психоэмоциональных расстройств и улучшающие обменные процессы.

### ЧАЙ «МУЖСКАЯ МОЩЬ»

Классический мужской чай при половых расстройствах.

В составе красный (медвежий) корень, пажитник и другие растения, препятствующие угасанию деятельности половых желез.

**САХАРОСНИЖАЮЩИЙ**  
Кантаты темендестейн

**Состав:**  
листья: брусника, земляника, ежевика, черника  
трава: лапчатка цветки: боярышник  
корни: цикорий плоды: шиповник

При диабете и для здоровья поджелудочной железы

**Легкий климакс**  
Женіл климакс

**Состав:**  
лист: брусника, земляника  
трава: лабазник, Melissa, синюха голубая, сушеница топяная, череда, хвощ полевой, ВЕРОНИКА, донник высокий  
плоды: боярышник

против женского увядания!

## 6 Женские хвори



### ЧАЙ «ПРОТИВО-МАСТОПАТИЙНЫЙ»

В составе растения с биоактивными веществами для борьбы с мастопатией.

### ЧАЙ «СОРОКАНЕДУЖНЫЙ, ЖЕНСКИЙ»

Сбор, отличающийся вложением 3-х лучших растений, применяемых при женских недугах воспалительного характера. Это грушанка копытенелистная, боровая матка и красная щетка. Травы, препятствующие развитию воспалительных процессов женской половой сферы.

**ПРОТИВО-МАСТОПАТИЙНЫЙ**  
Бхитенейн созылмалы аурунна-карсы

**Состав:**  
листья: брусника, зимолюбка, лабазник, малина, смородина, черника, эвкалипт  
плоды: можжевельник

При угрозе или наличии мастопатии

## 8 Общее укрепление здоровья. Становление иммунитета. Защита от рака. Омоложение



### ЧАЙ № 1 «АЛЛЕРГОУСТОЙЧИВЫЙ»

Сбор из растений, поддерживающих иммунитет против воздействия аллергенов.

### ЧАЙ № 3 «ОНКОЗАЩИТНЫЙ»

В составе травы, предохраняющие от рака: аралия маньчжурская, лопух, солодка, репешок, кипрей, зверобой, подорожник, земляника.

### ЧАЙ № 22 «ПРИ СНИЖЕННОМ ИММУНИТЕТЕ»

Основа сбора: цетрария исландская и золотой корень - растения с противоопухолевой и иммуностимулирующей активностью. Стимуляция иммунитета подкрепляется кипреем, чередой, эхинацей, календулой, лабазником.

**ОНКОЗАЩИТНЫЙ**  
Онкологиялык аурулардан сактайтын

**Состав:** чага  
листья: земляника, подорожник  
трава: зверобой, кипрей, репешок  
корни: лопух, солодка, аралия маньчжурская

Для предотвращения от рака

## 7 Для органов движения (остеопороз, остеохондроз, суставы, варикоз)



### ЧАЙ № 6 «АНТИВАРИКОЗНЫЙ»

В составе растения, **РАЗЖИЖАЮЩИХ КРОВЬ С УКРЕПЛЕНИЕМ СТЕНОК КАПИЛЛЯРОВ.**

Эти растения предупреждают образование тромбов и способствуют рассасыванию существующих тромбов.

### ЧАЙ № 32 «СУСТАВНЫЙ»

Полезен при суставных недугах по воспалительным, дегенеративным и смешанным причинам.

Содержит сабельник болотный - заметное средство при костно-суставных проблемах. В составе противоревматическая таволга, дягиль, хвощ и другие нужные травы.

РЕЦЕПТЫ ЛЕГЕНДАРНОГО  
ЗДОРОВЬЯ СИБИРЯКОВ

№2  
**ПРОТИВО-  
ГРИБКОВЫЙ**

Кышымага карсы




**Состав:**  
почки березы  
листья: ежевика,  
эвкалипт  
трава: пижма,  
чабрец, череда,  
шизонепета  
корни: девясил

При наличии или  
угрозе грибковых  
инфекций



РЕЦЕПТЫ ЛЕГЕНДАРНОГО  
ЗДОРОВЬЯ СИБИРЯКОВ

№7  
**ГЛАЗНОЙ**

Козге арналган




**Состав:**  
листья:  
ежевика,  
смородина  
трава:  
зверобой,  
кипрей,  
очанка,  
чабрец  
цветки: липа  
плоды: тмин

Для сохранения  
зрения




**ЧАЙ № 15  
«ДРЕВНЕРУССКИЙ,  
УКРЕПЛЯЮЩИЙ  
СИЛЫ»**

Старинный чай на основе шикши. Шикша повышает сопротивление организма повреждающим факторам, улучшает здоровье, убирает чувство голода.

**ЧАЙ № 30 «ВИТАМИННЫЙ»**

Хороший состав при витаминной недостаточности. Травы способствуют также полному усвоению витаминов, получаемых и имеющихся в организме человека.

**ЧАЙ № 36  
«ДЛЯ ЗАМЕДЛЕНИЯ  
СТАРЕНИЯ,  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ»**

Сбор из растений, положительно влияющих на физиологические процессы в организме человека. Организм омолаживается за счет правильных и активированных физиологических процессов. Редкий чай для восстановления сил и выносливости.

**9** Наша внешность  
(зубы, глаза, упругость кожи  
и кожные болезни)

**ЧАЙ № 7 «ГЛАЗНОЙ»**

Содержит известные травы, поддерживающие и улучшающие зрение. Очанка, тмин, цветок липы, чабрец, зверобой, смородина, ежевика - хорошая помощь в сохранении зрения.

**ЧАЙ № 14  
«ДЕСНЫ УКРЕПЛЯЮЩИЙ»**

В составе травы, укрепляющие

десны и зубы путем снятия воспаления и дистрофии тканей пародонта.

**ЧАЙ №2  
«ПРОТИВОГРИБКОВЫЙ»**

В составе травы, полезные при наличии или угрозе грибковых инфекций. В составе редкая противогрибковая трава – шизонепета.



**Из семейного архива 19 века**

(Из жизни томского купца)

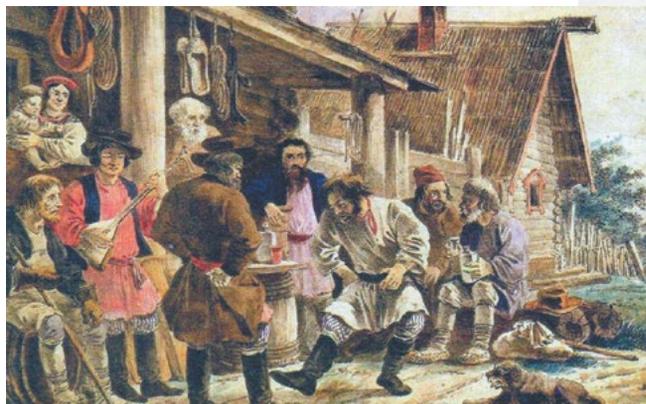
В доме томского купца наметилась горе. Жена купца рассказывает о том, как она с горем справилась.

«Мой отец был купцом. Учил нас грамоте, ведению хозяйства, общению с людьми. Не жалел денег для меня и моих сестер на наряды. Меня и моих сестер выдал за знакомых купцов. Отец был уверен в нашем счастье.

*Я полюбила своего мужа. Он добрый и работающий человек, уже известный в Сибири купец. Получил гильдию. У нас трое детей. Через 15 лет совместной жизни муж запил. Он продолжал работать, но запои становились все чаще и дольше, а дела все хуже.*

Я обращалась к нескольким знахаркам и даже к земскому врачу.

В результате отмечаю как спасителя рецепт от пристрастия к алкоголю. Все травы я нашла быстро. Сама делала сбор и гото-



вила настоек. Кухарок не занимала.

**ТЕПЕРЬ МОЙ РЕЦЕПТ:**

2 межеумки шизонепеты,  
2 межеумки полыни горькой,  
2 межеумки зверобоя,  
2 межеумки чабреца,  
2 межеумки мяты,  
2 межеумки тысячелистника,  
1 межеумку ягод можжевельника для знакомого ему запаха.

Все это перемешивала и готовила настоек.

**Настой:** 1 полубоскую ложечку смеси залить стаканом кипятка, настоять четверть часа. Процедить.



Во время запоя давала мужу под разными предлогами ежедневно по 3 – 4 стакана во все дни запоя. Он выходил из запоя быстрее.

Я поила его, даже если он трезвый. Так я поила его 8 месяцев, делая примерно недельные перерывы.

К счастью, муж перестал входить в запои. Стал внимательнее ко мне и сыновьям. Торговые дела тоже пошли в гору. Воцарился мир и благодать».

**для справки**

**Межеумок** – простая русская широкая деревянная ложка (в наши дни – столовая ложка).

**Полубоская ложка** – небольшая русская деревянная ложка (в наши дни – чайная ложка).

**Шизонепета (шизонепета)** – трава, известная в Сибири как способная снижать влечение к алкоголю.

**СУЩЕСТВУЕТ РАСТИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ:**

1) **драже для пьющих фолиум** со знаменитой шизонепетой;

2) **ЧАЙ СИЛА АЛТАЯ+ОТРЕЗВЛЯЮЩИЙ**, куда входят две травы из старинного сбора, шизонепета и чабрец.

**Сибирский центр «Здоровье через питание»**

**WWW.SIBFITO.RU**

телефон (385-2) 62-78-29 в Барнауле