

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **шалфей**

**от ста болезней**



**Юрий Константинов**  
**Шалфей от 100 болезней**  
**Серия «Карманный целитель»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4958733](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4958733)  
Шалфей от 100 болезней: Центрполиграф; Москва; 2012  
ISBN 978-5-227-03882-1*

**Аннотация**

Целебные свойства шалфея известны с древних времен. Он помогает без преувеличения при сотне болезней! 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... Как, когда и в каких дозах применять это чудо-растение, расскажет эта книга.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 4  |
| Принципы лечения травами          | 8  |
| Шалфей                            | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

# **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 ток-

сическое 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 –  $\frac{2}{3}$  дозы,
- от 7 до 15 лет –  $\frac{1}{2}$  дозы,
- от 4 до 7 лет –  $\frac{1}{3}$  дозы,
- от 3 до 4 лет –  $\frac{1}{6}$  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 шалфей теряет свои свойства. Древние медики Гиппократ, Диоскорид называли шалфей «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 содержит-



ся 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, хвой 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 °C) 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 по-

рошки 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. Обязатель-

но 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, лекар-

ственный, 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 синне-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 мно-



голетники. 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- $\alpha$ -пинена, цинеола,  $\alpha$ - и  $\beta$ -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.

# 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.