



**Шалфей лекарственный** – многолетний полукустарник, относится к семейству губоцветных, высота его достигает 30-70 см. Стебли четырехгранные, многочисленные, прямостоячие, густооблиственные. Листья серовато-зеленого цвета, продолговатые, супротивные, опушенные, морщинистые. Цветки сине-фиолетового цвета, по 6-10 штук собраны в ложные мутовки, которые образуют колосовидное соцветие на верхушке, цветоножки короткие. Плод представляет собой шаровидный орешек. Период цветения – июнь – июль.

Растение культивируют на юге России, в Крыму, на Кавказе.

### **Химический состав шалфея**

Листья шалфея содержат в своем составе алкалоиды, флавоноиды, горечи, органические кислоты, смолистые и дубильные вещества, фитонциды, витамины Р и РР, 0,5-2,5% эфирного масла.

### **Фармакологические свойства шалфея**



## Применение шалфея

В качестве лекарственного растения шалфей применялся еще в Риме и Древней Греции. Диоскорид и Гиппократ считали растение «священной травой» и полезным лекарством, в частности при бесплодии.

В современной медицине растение применяется для лечения респираторных заболеваний верхних дыхательных путей и стоматитов. Шалфей применяют при туберкулезе, лихорадочных состояниях; как средство для уменьшения потоотделения в

климактерический период. Также растение применяют при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, склонности к спастическим состояниям желудка и кишечника. Шалфей рекомендуют при воспалении мочевого пузыря.

Настойка цветков шалфея рекомендуется пожилым людям как средство, стимулирующее нервную систему и продлевающее жизнь.

## Рецепты и препараты с шалфеем

### **Настой из листьев шалфея как противовоспалительное и смягчительное средство.**

Нужно залить 2 ст. ложки листьев шалфея 1 стаканом кипяченой горячей воды, настоять 15 минут на кипящей водяной бане, остудить 45 минут при комнатной температуре, процедить и отжать сырье. Долить получившийся настой кипяченой водой до получения первоначального объема. Настой используют для ингаляций, примочек, полосканий, влажных турунд.

**Настой травы шалфея при климаксе.** Нужно залить 1 ст. ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить и отжать сырье. Затем накрыть крышкой и снова вскипятить. Настой принимают трижды в день по 1/3 стакана через 1 час после приема пищи.

**Отвар травы шалфея при кашле.** Нужно залить 1 ст. ложку травы шалфея 1 ст. молока, вскипятить на слабом огне, немного остудить и процедить. Накрыть крышкой и снова вскипятить. Отвар принимают перед сном в горячем виде.

**Настой травы шалфея при молочнице.** Нужно залить 20 г травы шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Настой шалфея нужно смешать с яблочным уксусом в пропорции 3:1. Настой используют для примочек.

## Фармацевтические препараты с шалфеем

**Листья шалфея** применяют в виде настоя как локальное противовоспалительное средство для полоскания рта и горла.

«Сальвин» применяют локально при хронических воспалительных болезнях полости рта, стоматитах, язвенно-некротических и катаральных гингивитах, пародонтозе.

## Заготовка шалфея

Для использования в лекарственных целях заготавливают листья шалфея.

Сырье собирают летом пока шалфей не зацвел или осенью. Побеги шалфея с листьями срезают, оставляя 10-15 см от земли. Листья растения высушивают на открытом воздухе под навесом или при температуре 50-60°С в сушилках.

Заготовленное сырье хранится 1,5 года.