

*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	6
Шалфей	8
Лечебные свойства шалфея	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# 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 токсическое 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 – 2/3 дозы,
- от 7 до 15 лет – 1/2 дозы,
- от 4 до 7 лет – 1/3 дозы,
- от 3 до 4 лет – 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 лечения 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 содержится 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 свежезаваренном 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 °С) 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 порошки 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. Обязательно 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, лекарственный, 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 коловидные соцветия с сине-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 многолетники. 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.

В листьях шалфея содержатся флавоноиды, алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты (олеаноловая, урсоловая, хлорогеновая и др.), витамины Р и РР, горечи, фитонциды, а также значительное количество эфирного масла, содержащего пинен, цинеол, туйон, борнеол, сальвен и другие терпеновые соединения.

Все эти действующие вещества формируют основу химического состава шалфея лекарственного (шалфея лечебного).

Лечебные свойства шалфея известны издавна, их использует как научная, так и народная медицина. Шалфей оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее, вяжущее, болеутоляющее, отхаркивающее, мочегонное, ветрогонное, экстрогенное, противогнилостное действие.

Противовоспалительные и антимикробные свойства шалфея лекарственного связаны с содержанием в листьях растения дубильных и флавоноидных соединений, а также с присутствием в надземной части (траве) растения эфирного масла и витаминов Р и РР.

Антимикробная активность растения наиболее выражена по отношению к грамположительным штаммам бактерий, и в меньшей степени галеновые препараты шалфея влияют на грамотрицательные штаммы микроорганизмов.

Противовоспалительный эффект шалфея лекарственного обусловлен снижением проницаемости стенок сосудов и капилляров под действием препаратов, а также наличием у растения кровоостанавливающих свойств. Совокупность этих свойств значительно потенцирует общее воздействие на основные звенья воспалительного процесса, включая и возможность ингибирования жизнедеятельности патогенной микрофлоры.

Кроме того, в эксперименте установлено, что листья шалфея повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта вследствие присутствия в растении горечей.

Галеновые формы растения оказывают и незначительное спазмолитическое, расслабляющее действие.

Давно известно свойство листьев шалфея лекарственного ингибировать потоотделение.

Шалфей лекарственный встречается не только в дикорастущем виде, но и с успехом выращивается как целебное растение. Выращивают его для заготовки лекарственного сырья, которым служат цветки, листья и трава шалфея. Культивируется он в садах, огородах, цветниках.

Ароматное и ценное растение имеет множество видов. Существуют однолетние сорта, а также многолетние, полукустарники и кустарники, с цветами и листьями самой разнообразной окраски. В России такого разнообразия нет, но на садовых и дачных участках адаптировались некоторые холодостойкие виды. Выращивают их в открытом грунте, практически во всех регионах страны.

Наиболее распространен у нас шалфей лекарственный как садовое растение. Это полукустарник, имеющий темно-зеленые бархатистые листья и цветущий сине-лиловыми цветами. Выращивать это растение не слишком сложно. Он отлично размножается известными способами – черенками, семенами, рассадой, отводками и делением куста. Какой способ выбрать – зависит от условий, в которых предполагается выращивать шалфей. Можно собирать семена, а затем посеять их поздней осенью или ранней весной на глубину 2–4 см. Можно выкопать осенью куст, разделить его на несколько частей, оставляя в каждой части и корни, и надземную часть. Но самым простым способом является размножение шалфея горизонтальными отводками. В летнее время необходимо выбрать наиболее пышную ветку кустарника, и пригнуть ее к земле. Не обязательно засыпать ее землей, главное, чтобы она была хорошо прикреплена к рыхлой земле. Через пару месяцев на ветке образуются корешки, тогда ее можно будет отрезать от кустарника, разделить на несколько кусочков, и посадить на рассаду. Весной необходимо пересадить растения на постоянное место.

Основные действия, которые необходимы шалфею – это своевременная обрезка и стрижка кустарника. Если не обрезать растение, оно быстро вытянется, оголится и постареет. Регулярная стрижка стимулирует образование новых побегов, и растение лучше кустится, цветет более пышно и красивее выглядит. Когда шалфей полностью отцветет, удалите все высохшие цветки, а осенью или ранней весной постригите кустарник. Не стоит жалеть веток, так как чем больше Вы сострижете, тем больше будет молодых побегов.

Обрезайте также одревесневшие побеги, оставляя лишь пару сантиметров молодой зелени. На зиму шалфей нужно засыпать компостом или перегноем полностью, чтобы защитить его от подмерзания и обеспечить рост прикорневых побегов.

Красивый и эффектный шалфей можно выращивать и как декоративное растение. Ананасный шалфей, шалфей сверкающий, шалфей элегантный – очень красивые виды шалфея, но относятся к теплолюбивым видам, поэтому их выращивают только через рассаду как однолетние кустарники.

Вырастить шалфей лекарственный можно и на садовом участке, и на балконе, и дома на подоконнике. Растение это достаточно неприхотливо. Важно только обеспечить ему хорошую освещенность и не слишком кислую почву.

Чтобы получить качественное лекарственное сырье, отведите шалфею в своем аптекарском огороде солнечный участок с рыхлой, плодородной, богатой перегноем почвой.

Для посадки шалфея подготовьте посадочную яму, куда нужно положить дренаж, песок и почву с перегноем. При пересадке растение обычно не болеет и очень быстро начинает радовать глаз, привлекая своим внешним видом.

Где-то в середине лета шалфей цветет, выпуская стрелки с цветами кремового или фиолетового цвета, и постепенно превращается в кустарник с густой листвой.

Шалфей светолюбив и теплолюбив. Высаживать приходится рассадой, потому что развитие растения до цветения длится не менее трех месяцев, а для некоторых сортов до полугода. Для него подходит не очень плодородная почва, лучше с нейтральной кислотностью. При очень удобренной почве возможно худшее цветение, но обильная листва. Заморозки ниже 5 °С погубят шалфей. Цветок неприхотлив, но может заболеть при высадке на переувлажненном участке.

Эти растения засухоустойчивы и любят сухие, водопроницаемые почвы. Некоторые шалфеи являются исключением из вышеперечисленных параметров. Сальвия сверкающая любит плодородные почвы, а клейкая – влажные.

В зависимости от срока вызревания растений предпочитают рассадный способ или посадку семян непосредственно в грунт.

Для размножения многолетних шалфеев можно использовать семенной способ, деление куста или черенкование.

При рассадном способе семена сажают в подготовленные ящики в конце февраля. Через две недели появляются всходы. Первый раз нужно провести пикировку на третью неделю после посадки. Затем, когда рассада разрастется ее нужно пересадить в торфяные горшки, которые затем закапываются в грунт. Это нужно сделать в начале июня.

До того как рассада перемещается в открытый грунт ее нужно закалить. Это можно сделать с помощью специальных парников для закаливания, в которые рассада помещается в апреле.

В открытом грунте расстояние между кустиками шалфея должны быть около 25 см.

Ухаживать за шалфеем нужно как за многими остальными растениями: регулярно пропалывать, рыхлить и подкармливать минеральными комбинированными удобрениями.

Уход за шалфеем несложный: регулярная прополка, рыхление междурядий. Подкормку дают 2 раза за лето – в начале отрастания побегов и в период бутонизации. Используют разведенную навозную жижу (1:10) или комбинированные минеральные удобрения из расчета 15–20 г на кв. м.

На зиму растение желательно укрыть, а весной те стебли, что пустили корни можно отделить от материнского куста и пересадить.

Шалфей также можно размножать и семенами, которые нужно высевать осенью либо ранней весной в почву на глубину 3–5 см.

Растение легко поддается стрижке, после которой отрезанные черенки тоже можно укоренить в стакане с водой, а после высадить на грядку.

Высевают семена шалфея поздней осенью или ранней весной (в конце апреля—начале мая). Сеют на глубину 3–5 см., междурядья делают шириной 50–60 см. При посеве можно внести в каждую лунку органоминеральное удобрение – по 0,5–1 кг перепревшего навоза или перегноя с 3–5 г комплексного минерального удобрения.

Оптимальная температура для прорастания семян 20–25 °С, тогда всхожесть будет максимальной – до 75 %. При более низких температурах и всхожесть будет невысокой – например, при 5 °С взойдет только 15 % семян. Прорастают они обычно через 15–30 дней. Посевы нужно защищать от ветра. На рассаду семена шалфея сеют за 40–50 дней до высадки ее в открытый грунт.

Шалфей очень красиво будет смотреться посаженный по краям клумбы плотными кустиками.

Хороший медонос; при благоприятной тёплой и влажной погоде обильно выделяет пахучий нектар. Кроме нектара, выделяет клей, который собирают пчёлы. Мёд тёмно-золотистого цвета, с приятным запахом. Медопродуктивность достигает 200 кг/га.

Шалфей можно вырастить на балконе. Контейнеры для балкона выбирайте светлых тонов, чтобы они не перегревались на солнце и служили хорошим фоном листве и цветам. Желательно приобрести ящик, изготовленный из пластмассы, так как это наиболее долговечный и удобный вариант. Деревянные ящики через какое-то время начинают гнить, да и с эстетической точки зрения проигрывают во многом. Глубина контейнера должна составлять не менее 25–30 см. Длина может быть абсолютно любой, наиболее оптимальной шириной считается ширина в 20–25 см, хотя это не принципиально.

В дне контейнера обязательно должны быть отверстия для стока лишней воды во время полива, иначе не избежать загнивания корневой системы любовно высаженных цветов на балконе. Если этих отверстий нет, то их можно сделать самим при помощи нагретого над огнем гвоздя.

Стоит обратить внимание на цвет выбранного вами для озеленения балкона ящика. Рекомендуется выбрать нейтральный цвет (светло-коричневый, белый, зеленый). Не использовать ящики черного цвета, так как они будут притягивать к себе солнечные лучи и тогда не избежать перегрева почвы, что не очень хорошо для растений.

При выборе кашпо для посадки шалфея на балконе следует обратить внимание на форму. Кашпо бывают угловые, круглые, квадратные, пристенные. Все зависит от того, в каком месте лоджии это кашпо будут подвешивать. И еще, не следует выбирать уж очень большие по объему емкости: чем больше кашпо, тем больше вероятность того, что оно сорвется с крепления. Для шалфея большое кашпо не нужно, у него небольшая корневая система.

Землю в горшках и ящиках мульчируйте торфом от пересыхания. Поливайте растения отстоянной водой с добавлением удобрений низкой концентрации: чередуйте внесение минеральных удобрений и настоев органических удобрений. При необходимости делайте внекорневую подкормку через листья. Опрыскивание в утренние и вечерние часы хорошо освежает растения и воздух.

Регулярно обрезайте слишком длинные побеги. Своевременно боритесь с болезнями и вредителями, используя препараты из растений.

На дно контейнера насыпаем дренаж, в роли которого могут выступать мелкие камешки, щебенка или керамзит. Слой дренажа должен составлять около одного сантиметра. Далее насыпаем грунт. Существуют и универсальные грунты со сбалансированным составом микроэлементов. Такой вариант подходит шалфею, так как он не самый капризный. Лучшими почвами для шалфеев являются сухие, богатые известью, водопроницаемые, не слишком легкие. Разновидность шалфея сальвия клейкая лучше растет на богатых и влажных почвах, другая разновидность, сальвия сверкающая, – на умеренно плодородных и рыхлых, на сырых и богатых цветет слабо. Шалфей сальвия лесная на тяжелых почвах гниет и теряет прочность. Перед высадкой растений грунт необходимо как следует увлажнить. Если контейнер подвешен с наружной стороны балкона, то после посадки верхний слой почвы прикрывается все тем же дренажем для предотвращения размывания почвы во время дождя.

После основного цветения полностью срежьте шалфей, и тогда растение зацветет поздним летом. Второму цветению способствует и подкормка удобрениями. Шалфей лекарственный укоротите на 2/3, тогда растение будет более компактным. Отростки удаляйте.

Семена сальвии сверкающей высевают в феврале—начале марта в ящики. Всходы обычно появляются на 10–15 день. Сеянцы пикируют дважды. Для получения крепкой рас-

сады вторую пикировку проводят в 9 см горшки. В апреле их выносят в парники для закаливания. На постоянное место высаживают в начале июня, после окончания весенних заморозков, выдерживая расстояние между растениями 20–25 см. Закаленная рассада пересадку переносит хорошо. Многолетние виды размножают семенами, стеблевыми черенками и делением куста. Посадку лучше проводить в конце августа – начале сентября. Молодые посадки в первую зиму требуют укрытия.

Большинство шалфеев могут использоваться для декорирования, так как они очень красивы. Шалфей блестящий очень эффектен в парадных композициях, рабатках, клумбах. Сорта с компактным габитусом хороши для выращивания на балконах, в горшках, вазонах и контейнерах. Значительно реже этот вид высаживают в миксбордеры, однако, он заслуживает более широкого использования в смешанных композициях, так как позволяет создать яркие пятна, декоративные в течение продолжительного времени. Шалфей эфиопский подходит для групповых посадок на фоне камней: необычайно красивы и крупные розетки опушенных листьев в первый год вегетации, и огромные воздушные соцветия – во второй. Шалфей: ярко-красный, мучнистый, зеленый, мутовчатый, клейкий, луговой и дубравный – хороши в миксбордерах и группах. Их рыхлые соцветия не дают ярких цветочных пятен, однако разнообразие оттенков лилово-синей гаммы, крупные, живописные кусты, отличная сочетаемость с другими многолетниками позволяют успешно использовать эти виды в пейзажных композициях. Компактные шалфеи прекрасно смотрятся на переднем плане миксбордеров, можно рекомендовать их и для рокариев. Шалфей редко используют для срезки, однако, шалфей мучнистый великолепен в аранжировке. Его темно-синие бархатистые соцветия долго сохраняют декоративность в воде, а засушенные – являются прекрасным материалом для зимних букетов. В сухих композициях можно также использовать отцветший шалфей мутовчатый и шалфей зеленый. Верхушки побегов высушивают объемно в песке, при этом эффектная фиолетовая или ярко-розовая окраска прицветников полностью сохраняется.

Вырастить шалфей можно и на подоконнике. Растение это достаточно неприхотливо. Важно только обеспечить ему хорошую освещенность и не слишком кислую почву. Для выращивания в горшках и вазонах рекомендуются декоративные невысокие и компактные формы шалфея.

## **Сбор и хранение**

Лекарственным сырьем являются листья, которые собирают во второй половине лета в первый год вегетации, а в последующие годы роста растения листья собирают 2–3 раза с начала цветения. Для лечебных целей используют не только листья, но и верхушки стеблей, собранные во время цветения.

Шалфей собирают и заготавливают во время цветения, желательно в утренние часы. Листья собирают 2–3 раза за лето, начиная с момента зацветания и до осени, но не позже сентября. В первые годы жизни растения срывать рекомендуется только нижние листья, а в дальнейшем – все листья и верхушки побегов.

Перед сушкой сырье просматривают, удаляют случайно попавшие нижние грубые стебли, побуревшие листья. Сушат сырье на воздухе, в тени, в хорошо проветриваемых местах; можно это делать и в духовке или в печи при температуре не более 50–60 °С.

У шалфея лекарственного сырьем служат листья или цветущие верхушки. Первый сбор их делают в сентябре в год посева. В последующие годы листья собирают два-три раза за вегетацию, начиная с цветения и заканчивая в сентябре. Убирают шалфей и скашиванием надземной массы.

На семена шалфей убирают в период побурения семян в нижних чашечках. В период бутонизации собирают его листья и верхушки стеблей, которые в высушенном виде используют в традиционной и народной медицине, косметике.

Повторно собирают сырье после отрастания растений.

Уборку урожая в первом году можно провести не раньше сентября, на растениях старших возрастов – в период начала созревания семян. Возможен повторный сбор листьев осенью. Сбирать листья можно до трёх раз за сезон: первый сбор весной, когда растение образует бутоны, последний – ранней осенью. Траву шалфея и его цветки заготавливают, когда он начинает цвести. Сушат сырьё в хорошо проветриваемом помещении; важно высушить собранные растения быстро, чтобы трава не почернела.

Хранят сырье в различной таре с хорошей герметизацией. Срок хранения 1 год.

## Лечебные свойства шалфея

*При лечении любыми травами надо соблюдать определенные правила. Лучшим сроком лечения является использование одного и того же растения не более 3-х недель.*

Шалфей обладает обширными лечебными свойствами. Так как содержит женские фитогормоны, он особенно полезен для женского организма. Шалфей обладает омолаживающими свойствами и лечит фригидность. Настой из листьев и сок шалфея помогает при женском бесплодии, потому что он укрепляет стенки матки и способствует удачному зачатию.

Шалфей помогает уменьшить нервозность при менопаузе. Шалфей облегчает течение многих воспалительных гинекологических болезней.

В народной медицине широко используется настой из сухих листьев шалфея. Этот настой применяется как хорошее отхаркивающее средство при различных бронхитах, являясь хорошим диуретиком, он помогает при заболеваниях почек. Настой из шалфея также применяется при гастрите, ангине, воспалении десен, зубной боли. Шалфей проявляет кровоостанавливающие и вяжущие свойства. Шалфей очень полезен для людей творческих профессий и направлений, так как хорошо укрепляет память и помогает сохранять ясность мышления. Шалфей обладает антимикробными свойствами, благодаря чему борется с грибковыми заболеваниями кожи, а также облегчает симптомы псориаза.

Шалфей показан при лечении воспалительных заболеваний мочеполовых органов, при холецистите, колите, легких формах сахарного диабета, туберкулезе легких; лист шалфея входит в состав многих желудочных и грудных сборов. Считается, что применение настоев (и отваров) шалфея снижает потоотделение, облегчает неприятные проявления климактерического периода, помогает при гипертонии.

Настой шалфея используется также при лечении гнойных ран, язв, ожогов, обморожений, а также при нейродермите, геморрое, выпадении волос.

В качестве лекарственного сырья шалфей применяется для изготовления препарата «Сальвин», используемого для полосканий при воспалительных процессах в горле и полости рта. Можно применять для этого и настой листьев шалфея. Растительный антибиотик сальвин, содержащийся в них, активен в отношении стрептококков и стафилококков.

Антисептические и ранозаживляющие свойства шалфея находят применение при лечении гнойных ран, лёгких обморожений и ожогов, воспалительных заболеваний кожи. В этих случаях настой шалфея используют в виде ванночек, примочек; при необходимости делают и общие ванны с травяным настоем – такой метод рекомендуется, к примеру, при лечении псориаза и экзем.

Противовоспалительное действие препаратов растения используют при лечении хронических воспалений суставов, при деформирующем остеоартрозе; применяются ванны и аппликации с настоем шалфея при межпозвоночном остеохондрозе и радикулите.

Шалфей помогает справиться с нервным напряжением, со стрессом и депрессией, избавиться от чувства страха. Даже у пожилых людей он мягко стимулирует нервную систему, повышает умственную и физическую работоспособность, устраняет депрессивные состояния, уравнивает эмоции.

Улучшает память, восстанавливает энергию организма, положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, тонизирует сердечную деятельность, нормализует артериальное давление при склонности к гипотонии.

Шалфей обладает сосудорасширяющим действием на мелкие сосуды, снимает с них спазм, способствует нормализации кровообращения в сосудах головного мозга. Полезен

при вегето-сосудистой дистонии, атеросклерозе, головокружениях, помогает восстановлению после инсультов.

Шалфей расслабляет мышцы пищеварительного тракта, стимулирует пищеварение, увеличивает выработку желчи и пищеварительных соков. Улучшает аппетит, нормализует работу желудка, успокаивает желудочные и кишечные колики, несварение, тошноту, понос. Улучшает работу печени, полезен при колите.

Выраженные бактерицидные и антисептические свойства шалфея способствуют улучшить состояние у людей с заболеваниями органов дыхания. Принесет пользу при ларингите, трахеите, ангине, хроническом бронхите, охриплости голоса. Полезен и при бронхиальной астме.

Шалфей способствует выведению шлаков и токсинов из организма, ускоряет излечение инфекций, восстанавливает силы и функции органов после длительной болезни, укрепляет иммунную систему.

Шалфей – это хранилище фитогормонов. Поэтому женщинам после 35 лет полезно проводить курс омолаживания – три раза в год в течение месяца выпивать настой шалфея каждое утро.

## **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.