

ПРИРОДНЫЙ АНТИСЕПТИК

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни заваривал серо-зеленые ароматные листики шалфея, чтобы избавиться от боли в горле или успокоить воспалившиеся десны. Однако целебные способности растения этим не ограничиваются.

В Средние века с помощью шалфея защищались от чумы: сжигали листики на жаровнях и сковородках, опрыскивали помещения отваром и настоем. И действительно, эфирное масло, которое входит в его состав, обладает довольно широким спектром действия: оно способно противостоять бактериальной инфекции (даже таких устойчивых «монстров», как золотистый стафилококк и стрептококк), оказывает противовирусное действие. Противовоспалительные и антимикробные свойства шалфея связаны с содержанием в листьях дубильных и флавоноидных соединений, а также с присутствием в наземной части растения эфирного масла и витаминов Р и РР.

В современной медицине именно антисептическое действие в основном и эксплуатируется. Для приготовления настоя для полосканий нужно взять 1 ст. ложку листьев, залить стаканом кипятка, настоять 20 мин., охладить, процедить. Настой листьев используют для полосканий полости рта и горла при

стоматитах, ингаляций при катаре верхних дыхательных путей, примочек и влажных турунд при насморке.

Настои шалфея применяют при воспалительных заболеваниях кожных покровов, для лечения гноящихся язв и ран, при легких ожогах и обморожениях. С лечебной целью используют марлевые салфетки, смоченные настоем шалфея, назначают общие или местные ванны с настоем.

В настоящее время его используют и как кровоочищающее, тонизирующее при сезонных депрессиях. Благодаря содержанию розмариновой кислоты шалфей лекарственный является мощным антиоксидантом.

Кроме того, в эксперименте установлено, что листья шалфея повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта, так как в них присутствуют горечи. Для внутреннего применения готовят настой из листьев шалфея лекарственного в соотношении 1:30 (1 ч. ложка на 1 стакан кипятка), который пьют по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Шалфей лекарственный уменьшает потоотделение. Это свойство находит применение при некоторых лихорадочных состояниях, а также при туберкулезе.

Галеновые формы растения оказывают и незначительное спазмолитическое действие. В народной медицине водный настой листьев применяют и как вяжущее,

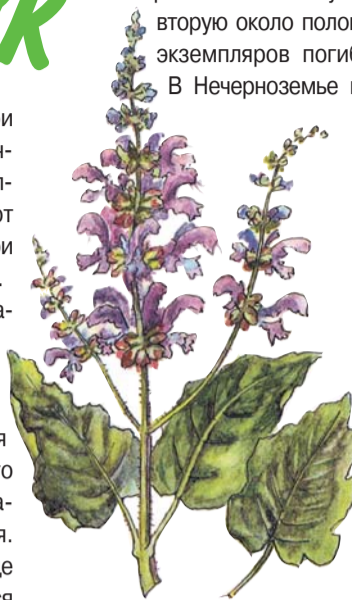
дезинфицирующее средство при расстройствах кишечника различного происхождения. Настой шалфея лекарственного используют для обмывания и компрессов при плохо заживающих гнойных ранах.

В Средиземноморье, на Балканах, в Сирии шалфей лекарственный растет на сухих горных склонах. Соответственно, на участке его можно использовать для оформления горки, ароматного садика. Растение хорошо восстанавливается после сбора сырья. Главное – не сажать его там, где много пыли, которая скапливается на морщинистой поверхности листочков и в дальнейшем попадает в настои, отвары.

Сортимент шалфея лекарственного для выращивания в качестве целебного сырья сравнительно невелик. В частности Всероссийский институт лекарственных растений предлагает сорт *Дацинол*, в Швейцарии зарегистрирован сорт *Регула*, в Польше сорт *Бона*. Декоративные сорта и формы с различной окраской и фактурой листьев представлены достаточно широко. Но для лечебных целей важно, чтобы растения принадлежали именно к виду шалфей лекарственный.

Сравнительно холодостойкий шалфей в средней полосе часто страдает и гибнет от морозов, особенно когда снежный покров отсутствует. С возрастом зимостойкость растений падает. Первую зиму шал-

фей обычно зимует, на вторую около половины экземпляров погибает. В Нечерноземье шал-



фей сильно страдает от выпревания, а в низинах – от вымокания. Кроме того, с появлением первого весеннего солнышка листики растения оживают, начинают испарять влагу, а корни в мерзлой земле еще «не работают». Таким образом, шалфей попадает в состояние физиологической засухи, когда воды в почве достаточно, но она не доступна. Если вовремя шалфей не подстричь, сведя к минимуму листовую поверхность, то его гибель будет напоминать смерть у колодца с водой из-за отсутствия ведра.

К почвам шалфей лекарственный не требователен, хорошо произрастает на сухих, известковых и каменистых почвах, на склонах. На участке с тяжелыми, кислыми почвами шалфеем не выжить, поэтому при подготовке грядки под шалфеем вносят компост и суперфосфат, в

кислые почвы добавляют золу, на очень кислых потребуются еще и известь. Шалфей лекарственный отзывчив на удобрения. В условиях юга он нуждается в первую очередь в азоте, затем в фосфоре и калии. В Нечерноземной зоне не стоит увлекаться азотными удобрениями, они могут сильно снизить зимостойкость растения.

Размножают шалфей лекарственный семенами, которые сохраняют всхожесть в течение трех лет. Глубина заделки при посеве – 3-4 см, на легких почвах глубину заделки можно увеличить до 5 см. Всходы появляются через 10-15 дней довольно дружно.

Количество растений шалфея можно увеличить и путем зеленого черенкования: в конце июня нарезают кусочки побегов длиной 8-10 см, удаляют нижние листья, укореняют в песке или перлите.

На лекарственное сырье убирают листья преимущественно 2-3 раза за вегетацию. Листья обрывают вместе с верхушечной частью молодых побегов. Сырье сушат в хорошо проветриваемом помещении. Если используют сушилки, то температура не должна превышать 35-40°.

В культуре на юге растения живут долго – 5-6 лет, и их периодически омолаживают, коротко подстригая весной на высоте 5-8 см от поверхности почвы. После удаления старых одревесневших веточек образуются новые молодые побеги, на которых развиваются более крупные листья, что способствует увеличению урожая сырья.



Расскажите, пожалуйста, как можно использовать семя льна?

**В. МИРОНЕНКО,
г. Белгород**

Семена льна, если сделать настой в горячей и даже прохладной воде, дают густую слизь. Обычно берут 2 ч. ложки семян льна, заливают 2 стаканами кипяченой воды или кипятка, настаивают около получаса. Лучше это делать в бутылке с широким горлом. Настой взбалтывают в течение 2-5 мин., процеживают через марлю. Принимают его как мягкое слабительное, в том числе и при геморрое, колитах и энтеритах и даже язве желудка в качестве обволакивающего средства. Можно выпивать по полстакана слизистого настоя перед едой при гастритах, чтобы смягчить раздражающее действие кислой и острой пищи. При проктитах (воспаление прямой кишки) с той же целью делают клизмы с настоем семян. При воспалении дыхательных путей настоем полощут горло.

После праведных трудов на грядках погрузите усталые и огрубевшие руки в непро-

цеженный настой льна и подержите в этой ванночке 10-15 мин. Затем промокните руки салфеткой – вы их просто не узнаете. Примочки на лицо с настоем можно делать зимой, когда ветер, снег и холод высушивают кожу. Семена, распаренные в мешочке, помогут при нарывах и трещинах.

Очень полезно перед едой просто съедать половину чайной ложечки семян, запивая небольшим количеством воды. Измельчать в кофемолке их не следует, можно просто растолочь в ступке и сразу съесть. В толченом виде их хранить нельзя. Семена льна можно добавлять при варке в каши, в выпечку.

Все о лекарственных растениях теперь можно узнать из курса лекций, которые автор статей читает в Московском союзе садоводов.

**Запись по телефону:
(495) 505-08-27**

www.panthenol.ru

**определости
ссадины
солнечные ожоги
термические ожоги**



Пантенол ☺ спрей и Ваша кожа улыбнется!

СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ