



Шалфей

Шалфей — одно из популярных растений в фитотерапии, его лечебные свойства известны давно. Помимо ингаляций и полосканий полости рта, его активно применяют в различных сферах медицины, в том числе — в составе лекарственных сборов.

Шалфей применяется при лечении и профилактике:

- воспаления, инфекций кожных покровов и слизистых оболочек;
- в гинекологии;
- поражений верхних дыхательных путей, инфекционно-воспалительных процессов в бронхах;
- болезней мочеполовой системы;
- нарушений пищеварения;
- расстройств центральной нервной системы и ее вегетативных отделов.

Кроме того, шалфей применяют для нормализации гормонального обмена и метаболизма на фоне похудения.

В составе этого небольшого растения определено множество полезных веществ. Это не только витамины и минералы, но и ряд биологически активных соединений. Это камедь и смолы, камфара, фруктовые кислоты, дубильные вещества, алкалоиды, сальвен, флавоноиды и фитонциды. За счет такого состава растение обладает целым рядом лечебно-профилактических эффектов.

Это многолетняя трава, растущая на территории Европы. Его выращивают как культурное растение в полях, используя как фитосырье или компонент косметических средств. На основе шалфея готовят препараты против псориаза, им лечат больных туберкулезом, облегчают головные боли и ревматизм, проблемы почек и анемии. Кроме того, шалфей как пряность добавляют в некоторые блюда в кулинарии, его же относят к медоносам.