Народные названия: благородный шалфей, королевский шалфей, крестовый шалфей, салатный лист.

Используемые части: листья.

Аптечное наименование: листья шалфея - Salviae folium (ранее: Folia Salviae), шалфейное масло - Salviae aetheroleum (ранее: Oleum Salviae).

Ботаническое описание: Прежде всего необходимо сказать, что дикорастущий у нас шалфей луговой (Salvia pratensis L.) для лекарственных целей не употребляется, поскольку содержание эфирного масла в нем намного меньше, чем у шалфея лекарственного, который родом из Средиземноморья (произрастает главным образом в Далмации), а в Центральной Европе выращивается в культурных насаждениях. Это лекарственное растение представляет собой полукустарник 20-60 см в высоту, с четырехгранным, войлочно-опушенным стеблем, в нижней части одревесневшим. Супротивно расположенные, зеленовато-серые листья эллиптические, продолговатые или яйцевидные, черешковые или сидячие, различной величины. Светло-голубые или

сиреневр-голубые цветки собраны мутовками на конце побега в редкое колосовидное соцветие.

Сбор и заготовка: Поскольку лекарственного шалфея у нас в дикорастущем состоянии найти нельзя, его часто выращивают в садах. Шалфей можно высевать, но лучше размножать делением куста. Если весной кустик шалфея посадить в саду, в августе уже можно собирать урожай. В следующем году так-долго ждать не придется - начиная с весны при необходимости собирайте отрастающие молодые веточки или листья. Для лекарственных целей используют только листья. Их собирают перед цветением и быстро сушат - но бережно и в тенистом месте.

Действующие вещества: эфирное масло, дубильные вещества, горечи, флавоноиды.

Целебное действие и применение: Шалфей как лекарственное растение и пряность имеет самое разнообразное применение. Чай из шалфея помогает при воспалительных процессах в полости рта и горле, он действует успокаивающе, снижает потоотделение, благоприятно влияет на желудок и кишечник. Это подтверждает также Государственная служба здравоохранения Германии. Эфирное масло обладает дезинфицирующим и противосудорожным действием, дубильные вещества усиливают это действие при расстройствах кишечника.
Чай из шалфея: 1 чайную ложку листа заливают 1/4 л кипящей воды и настаивают 10 минут. Принимают внутрь (2-3 чашки в день) и наружно.

Применение: Шалфей, без сомнения, в первую очередь применяют как наружное средство

[redacted]