**Покровська районна державна адміністрація**

**Відділ освіти**

**Комунальний позашкільний навчальний заклад**

**“Районна станція юних натуралістів”**

**Покровської райради Донецької області**

Шавлія

**Матеріал підготувала**

**керівник гуртків**

**“Лікарські рослини”,**

**“Природа рідного краю”**

**Козаренко Віталіна Іванівна**

**2020 рік**

**Шавлія**



|  |
| --- |
| **Шавлія лікарська** – напівчагарник сімейства губоцвітих. Цвіте у червні та липні. Народна медицина налічує сотні лікарських рослин, які використовуються для лікування та профілактики багатьох захворювань. Рослиною, яка володіє найбільш сильними лікувальними властивостями, є шавлія. Корисні властивості шавлії були виявлені ще в стародавні часи: вже тоді траву збирали, сушили і заготовляли про запас.  **Корисні властивості шавлії**  Існує більше 900 видів шавлії, але лише деякі з них мають цілющі властивості. Нетрадиційна медицина використовує шавлія аптечний. Саме в ньому найбільша концентрація ефірних масел, що визначають лікувальні властивості. Це не означає, що інші види рослини не мають корисними властивостями. Але в них концентрація ефірних масел невисока, тому і використання їх не настільки ефективно. У листі шавлії аптечного міститься близько 3 % ефірних масел. Вони мають протизапальну і бактерицидну діями. Лікувальний ефект також обумовлений складом надземної частини рослини.  Salvia officinalis0.jpg |

Шавлія містить:

• камфори, що володіє дратівливою ефектом і благотворно впливає на органи дихання;

• Вітамін В1 (тіамін), регулюючий роботу всієї нервової системи людини і обмін речовин;

• Вітамін Р (флавоноїди), що зміцнює стінки капілярів і кровоносних судин і зменшує їх проникність;

• Вітамін С (аскорбінова кислота), що підвищує опірність організму хвороботворним мікроорганізмам;

• Вітамін РР (нікотинову кислоту), що бере участь у виробленні енергії для протікання біологічних процесів в організмі;

• Таніни, що володіють кровоспинну і протизапальну діями. Таніни використовують як протиотруту.

Шавлія, насамперед, корисний для жіночого здоров'я завдяки фітогормонам. Вони мають омолоджуючий ефект. Корисний шавлія при клімаксі і припливах. Народні цілителі пропонують використовувати цю рослину для лікування жіночого безпліддя шляхом зміцнення стінок матки. Шавлія допомагає полегшити психічний і фізичний стан жінки при гінекологічних захворюваннях запального характеру. Рослина володіє хорошим відхаркувальну дію, тому шавлія входить до складу трав'яних зборів для лікування бронхіту. Володіє він і діуретичними властивостями, що дозволяють лікувати хвороби нирок. Протизапальні властивості шавлії допомагають лікувати ангіну, запалення ясен та запалення на шкірі. Антимікробні і антигрибкові властивості успішно використовуються для лікування шкірних захворювань. Шавлія благотворно позначається на роботі головного мозку. Він сприяє збереженню ясності розумових процесів і поліпшенню пам'яті. Тому використовувати траву корисно людям, які присвятили своє життя творчості. Не зайвим буде шавлія для дітей, на яких покладено висока розумова навантаження у зв'язку з навчанням у школі.

**Поширення**: у нашій країні в дикому вигляді не зустрічається. Культивується як лікарська рослина на півдні України і Молдови, іноді вирощується в городах, на грядках і клумбах в середній смузі нашої країни.

**Використана частина**: листя. Листя шалвії з сильноароматичним запахом і гіркувато-пряним смаком. Масло – прозора зеленувато-жовтувата, з часом буріюча рідина з сильним запахом, різким смаком. У листі шавлії знайдені ефірне масло, що містить сальвен, туйон, цинеол, гіркоти, а також алкалоїди, дубильні речовини, смоли, кислоти (урсолова і олеанова), фітонциди, активні проти палички Коха.

**Збір і заготівля**: листя шавлії заготовляють в період бутонізації. Верхню частину рослини зрізають, потім вручну обривають листя. Сушити сировину потрібно швидко, краще в сушарках при температурі 35-40 ° С. При недостатньо швидкому висушуванні м’ясисті листя можуть загнити, і весь урожай пропаде. Після сушіння сировину переглядають, видаляють випадково потрапивші нижні грубі стебла і побуріле листя. Термін зберігання – 1,5 року.

**Вирощування**: шавлія лікарська віддає перевагу сонячному місцю з добре дренованим, легким піщаним грунтом, краще з домішкою вапна. Не любить важких і кислих грунтів. Розмножувати найкраще живцюванням; живці приживається досить швидко. Для отримання більш густого листя, починаючи з другого року життя, рослини щорічно омолоджують, тобто зрізають на рівні грунту, видаляючи торішні пагони. Робити це краще ранньою весною до початку сокоруху.

**Шавлія лікарська у народній медицині**

Застосування: застосовується як зовнішній засіб через виражену протизапальну і дезинфікуючу дію. Шавлію застосовують для полоскань при ангіні, грипі, ГРВІ, стоматитах, а також для клізм, ванн і спринцювань. Настій використовують при лікуванні гнійних ран, свищів і виразок і при випаданні волосся. У народній медицині його призначають всередину при хворобах печінки і нирок, гастритах, виразковій хворобі, ентероколітах, проносах, бронхітах. Вважається, що шавлія нормалізує діяльність статевих залоз. У зв’язку з цим його призначають при безплідді, в клімактеричному періоді, при ожирінні і при старечій слабкості як «омолоджуючий» засіб. Настої шавлії при прийомі всередину зменшує потовиділення, знижують лактацію і діють заспокійливо на центральну нервову систему.

**Рецепти:**

- настій шавлії для прийому всередину: 1-2 столові ложки настоюють з 2 склянками окропу (добова доза). Для зовнішнього застосування дозу трави подвоюють.

- приготування настою:

1 ст. л. подрібненого листя заливають 2 склянками окропу, настоюють 20-30 хв і проціджують. Використовують зовнішньо або приймають всередину по чверті склянки 3-4 рази на день під час їжі.

- настій:

- 20 г сушеного листя залити склянкою окропу, настоювати 20 хвилин, процідити. Приймати по 20 крапель 3 рази на день.

- відвар: 20 г сушеного листя заварити однією склянкою окропу, кип’ятити 10 хвилин, дати настоятися, процідити. Приймати по 1 столовій ложці 3 рази на день.

- порошок:дрібно стовчені сушені листя приймати по одній щіпці (1-3 г) 3 рази на день.

- масло шавлієве: 1 ст. л. трави шавлії лікарської, 0,2 л оливкового, мигдалевого або інших рослинних масел. Траву залити олією, настоювати 7 днів, зрідка склад слід збовтувати. Процідити. Закапувати в ніс при інфекційному нежиті. Використовувати для розтирань грудної клітки під час застуд.

- інгаляції ефірної олії допомагають при запаленні бронхів, рота і глотки: 1-2 г масла додають в окріп; накрившись рушником, глибоко вдихають пари ротом.

**Протипоказання:**

шавлію не слід приймати у завищених дозах і понад 3 місяців, так як вона може викликати подразнення слизових оболонок. Протипоказана при гострому нефриті, а також при вагітності.

**Лікарські форми шавлії**

Ми вже перерахували, в яких випадках і за яких захворюваннях буде корисний шавлія. Застосування його можливе в різноманітних лікарських формах як загальнозміцнюючий засіб або засіб з більш вузьким впливом. У народній медицині відомо використання наступних лікарських форм рослини:

1. настій;

2. настоянка;

3. відвар;

4. порошок;

5. Масло.

Настій шавлії лікарської застосовують в народній практиці для лікування шкірних захворювань запального характеру: виразок, гнійних ран, обморожень, опіків. Настій трави на воді гальмує ріст хвороботворних мікроорганізмів. Не варто плутати настій з відваром. Відвар готується іншим чином. І використовують його не тільки для лікування шкірних захворювань, але і для лікування молочниці, безпліддя, діабету, а також для зміцнення імунітету.

Порошок шавлії - це перетерта маса висушеної надземної частини рослини. Він володіє гірким смаком. Порошок має слабким антисептичну дію, він сприяє поліпшенню секреції шлункового соку. Це властивість корисно при гастриті зі зниженою кислотністю.

Відмінним антисептичним ефектом володіє масло (не ефірний) шавлії. Воно ефективно використовується при ангіні, хронічному тонзиліті, ларингіті. Шавлієве масло надає благотворний вплив на психоемоційну сферу людини, усуваючи астено- депресивні стани. Ефірне масло шавлії аптечного використовується в лікувальних цілях, але робити це слід дуже обережно.

Як приймати шавлія для зачаття

У народній практиці було виявлено позитивний вплив рослини на жіноче здоров'я. І сьогодні багато жінок використовують шавлія для зачаття. Як приймати його, щоб завагітніти? Для цього необхідно приготувати відвар з трави або насіння шавлії:

1. 1 столову ложку сировини (подрібненого листя або насіння шавлії) заварюють 200 мілілітрами окропу;

2. Ставлять відвар на водяну баню і кип'ятять протягом 10 хвилин. Рідина потрібно періодично помішувати ложкою;

3. Відвар знімають з вогню і дають йому постояти при кімнатній температурі протягом години;

4. Проціджують рідину і ставлять її на зберігання в холодильник.

Щоб відвар підготував організм до зачаття, його слід приймати, починаючи з 5 -го дня менструального циклу. У добу жінка повинна випити 200 мілілітрів відвару в 4 прийоми по 50 мілілітрів перед їжею. Зазвичай тривалість прийому лікарського засобу становить 10-11 днів, аж до початку овуляції. Потім потрібно зробити перерву до 5 -го дня наступного циклу.

Якщо вагітність не настає, то відвар шавлії для зачаття приймають таким способом не більше трьох місяців. При необхідності повторити тримісячний курс можна тільки через 2 місяці, щоб уникнути негативного впливу рослини на жіночий організм. Якщо вагітність настала, то прийом відвару слід негайно припинити, так як він буде негативно впливати на розвиток плода. А під час лактації прийом відвару знизить кількість виділяється молока.

**Масло шавлії**

Масло шавлії - це ще одна лікарська форма рослини. Для його приготування потрібно 6 тижнів. В якості основи можна взяти будь-яке з масел рослинного походження: оливкова, соняшникова, мигдальне або масло жожоба. Останнє дуже зручно застосовувати для мазей на основі шавлії.

Для приготування масла шавлії використовують всю надземну частину рослини - листя, стебла і суцвіття. Збирають сировину вранці після висихання роси, але до обіду. Листьям і квітам дають підсохнути тінистому приміщенні, а ввечері їх укладають в скляну посудину і заливають маслом - основою. Ставлять посудину в темне тепле місце на два тижні.

У період настоювання масла його необхідно періодично помішувати. Через два тижні помішування припиняють і залишають масло настоюватися ще протягом 4 тижнів. Важливо, щоб у приміщенні не було перепадів температур: вони негативно впливають на корисні властивості шавлії. Коли масло настоялося, його фільтрують від найдрібніших домішок трави за допомогою марлевого полотна, складеного вдвічі - втричі.

Масаж з застосуванням масла шавлії допомагає позбутися від припливів при клімаксі і підвищеної пітливості. При захворюваннях горла масло розбавляють водою, і отриманою емульсією попещу горло. Маслом можна змащувати дрібні ранки, садна і опіки завдяки його антисептичним властивостям. Якщо змащувати шавлією ясна, то зміцняться кровоносні судини і знизиться рівень вмісту хвороботворних бактерій у ротовій порожнині. Властивості масла допомагають позбутися гінгівіту - запалення ясен. Ефірне масло шавлії не можна приготувати в домашніх умовах. Його також не можна використовувати в чистому вигляді. При клімаксі і припливах у ванну додають 5-6 крапель ефірного масла рослини: вода не повинна бути прохолодною, але і гарячої теж, тривалість прийому ванни - 20 хвилин. Олія має дезодорує: воно пригнічує діяльність бактерій, що розкладають піт. Вдихати пари ефірних масел корисно в депресивному стані для нормалізації психоемоційного стану людини.

**Застосування настою і порошку шавлії**

У країнах Заходу як прянощі використовують не тільки звичні для нас трави, але і шавлія. Лікувальні властивості і протипоказання рослини при додаванні трави в їжу повинні бути враховані: порошок не додають у їжу вагітним і годуючим жінкам, а також людям, страждаючим гострими запальними захворюваннями. Не рекомендується використовувати шавлієвий порошок як приправи часто з тих же міркувань, що і відвар.

Шалфейна приправа допомагає виділятися шлунковому соку в більшій кількості. Порошок пробуджує апетит і сприяє кращому засвоєнню їжі. Для приготування його необхідно висушити надземну частину рослини в добре провітрюваному тінистому приміщенні. Висушену траву розтирають руками до стану порошку. Жорсткі стебла бажано видалити.

Настій шавлії готується простіше, ніж відвар. Достатньо лише залити сировину окропом і настоювати його протягом 15 хвилин. Потім настій проціджують і п'ють для підвищення імунітету і поліпшення самопочуття. Корисний настій при простудних захворюваннях і бронхіті. Але на добу рекомендується випивати не більше 1 склянки настою.

**Протипоказання до застосування шавлії**

Жодна інша трава не має настільки обширним впливом на людський організм, як шавлія. Лікувальні властивості і протипоказання рослини були виділені ще древніми цілителями середземноморських країн. Вже тоді було виявлено, що не можна використовувати шавлія при гострих хронічних захворюваннях і вагітності. Сучасна медицина виділила кілька випадків, коли застосування шавлії в лікувальних цілях неможливо:

• Поликистоз;

• Нефрити;

• Ендометріоз;

• Міома матки;

• Гіпотиреоз;

• Вагітність і період лактації;

• Серйозні захворювання нервової системи.

Не рекомендується приймати цілющі засоби на основі шавлії тривалий час, так як компоненти, що входять до складу трави, мають властивість накопичуватися в людському організмі. При цьому відбуваються різні порушення в роботі внутрішніх органів і роздратування їх слизових оболонок. З цієї ж причини дозування трав'яних настоїв і відварів не повинна бути високою. Особливо обережно слід давати такі лікувальні засоби дітям.

