

# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ШАЛФЕЙ



Целительные растения

Иван Дубровин

# **Целительный шалфей**

«Научная книга»

## **Дубровин И. И.**

Целительный шалфей / И. И. Дубровин — «Научная книга»,  
— (Целительные растения)

В холодное время года мы часто простываем, зима – время эпидемий гриппа. А как помочь своему организму справиться с болезнью, чем с ней бороться? Таблетками? Нет, нет и еще раз нет! В трудную минуту нам на выручку приходят наши зеленые друзья – истинные целители. Прочитав эту книгу, вы узнаете, что шалфей – растение, помогающее справиться не только с простудой и гриппом, но и с расстройством желудка и даже аллергией. Женщины найдут в этой книге немало советов косметолога, которые помогут им стать моложе и красивее, сделав всего-навсего пару масок или приняв несколько ванн с ВОЛШЕБНИКОМ ШАЛФЕЕМ.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Введение                          | 5 |
| Глава I Шалфей – кто он и откуда? | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# Иван Ильич Дубровин

## Целительный шалфей

### Введение

Сколько на Земле лекарственных растений? Гиппократу, великому древнегреческому врачу, было известно 230 видов лекарственных растений. Древнеримский врач Гален описал 300 разновидностей зеленых целителей. Естествоиспытателю Древнего Рима Диоскороду (греку по происхождению) было известно о целительных свойствах 400 типов растений. Сегодня ботаники и медики насчитывают 25 тысяч лекарственных растений!

А открытия все продолжают обновлять и пополнять наши знания о растительном мире. Почти каждый год в тропических лесах обнаруживают свыше 5000 новых видов этих чудодейственных помощников. Обладают ли они целебными свойствами? Некоторые – да, это достоверный факт. Изучение свойств вновь открытых видов продолжается.

Однако не всегда необходимо отправляться в глухие джунгли, чтобы раздобыть лекарства. Вокруг нас множество различных трав, деревьев и кустарников, свойства которых до конца не изучены.

Наша книга посвящена одному такому «знакомому незнакомцу», издавна пользовавшемуся большим уважением. Речь пойдет о шалфее, чудо-растении.

## Глава I Шалфей – кто он и откуда?

Сразу нужно предупредить, что название «шалфей» носят 200 видов травянистых растений и полукустарников семейства губоцветных, распространенных по всему миру. В России произрастает более 70 видов шалфея, обитающих в степной и лесостепной зоне.

«Герой» нашей книги – шалфей лекарственный – в России в диком виде не произрастает, но успешно культивируется в садах. Впрочем, у него имеется замена: издревле на Руси в качестве лекарственного растения применялся шалфей луговой. Название этой травы обманчиво: на самом деле шалфей луговой растет на открытых участках лесостепи. Имя травы отражает древнюю (как и интерес к шалфею и его свойствам) ошибку. Зона лесостепи увлажнена гораздо лучше, чем степная полоса, что обуславливает богатство ее растительности. На ровных пространствах чередуются участки естественного леса и степи. Степные участки также состоят из многочисленных «пятен» как с однородным растительным составом, так и с разнотравьем. Разнотравье лесостепи отличается столь хорошим травостоем, что в простонародье «пятна» разнотравья называли лугами. Отсюда и определение «луговой» в названиях многих растений лесостепного разнотравья.

Степь характеризуется большей сухостью, поэтому ни леса на междуречных пространствах, ни разнотравья здесь не встретишь. Основной видовой состав растительного покрова степной полосы представлен многочисленными ковылями. Но все же иногда можно наблюдать здесь небольшие островки разнотравья из наиболее стойких видов, к которым относятся, главным образом, различные типы шалфея. В их числе и шалфей понижающийся. Растение бросается в глаза своими фиолетовыми соцветиями, хорошо различимыми на фоне сухого ковыля. Название получено за характерную особенность: верхушка стебля шалфея, на которой расположены соцветия, обязательно загибается. Кажется, что цветок поник головкой.

Другой вид шалфея степной зоны – эфиопский. Он отличается от всех остальных белыми цветками и «мохнатыми» листьями и стеблем. Примечателен еще и названием – «перекати-поле». Шалфей эфиопский растет, со временем образуя шар из сухих веток. Когда шар становится слишком тяжелым, он обламывается и начинает путешествовать по степи, перекачиваясь от порывов ветра. То, что шалфей эфиопский расселился так далеко, можно объяснить поразительными эволюционными преобразованиями, присущими всем его видам и связанными с особенностями размножения.

Из школьных уроков ботаники мы помним, что цветковые растения бывают однодомными и двудомными. Однодомными называются те, у которых мужские и женские цветки находятся на одной особи (одном растении), а у двудомных, напротив, мужские и женские цветки располагаются на разных особях, то есть есть мужские и женские растения. Шалфей считается двудомным растением, но при этом ученые-ботаники делают оговорку: у этого растения двудомность – женская (и в этом весь шалфей, всегда необычный и удивляющий!). Это следует понимать так: на одних особях шалфея растут только женские цветки, а на других – обоеполые. Мужских цветков у шалфея нет. Явление гинодиэзии (женской двудомности) изучал в свое время Чарльз Дарвин, который полагал, что эта особенность некоторых видов растений способствует повышению плодовитости.

Это первая «причуда» шалфея. Вторая странная черта заключается в способе опыления. Известно, что цветы опыляют насекомые, которых привлекает нектар. Слово «нектар» ввел в науку великий шведский естествоиспытатель XVIII века Карл Линней, составивший первую научную классификацию растений и животных. Первоначально же так назывался в древнегреческой мифологии магический напиток, который пили боги-олимпийцы, дабы обрести вечную жизнь и молодость.

Опылением растений занимаются не только насекомые, но и птицы. Науке известны 2000 видов таких растений. Оказывается, пернатые охотно поедают цветки шалфея, богатые нектаром, попутно опыляя растение.

И наконец – третье ухищрение, на которое пошел шалфей, чтобы успешнее размножаться. Именно оно позволило ему так широко распространиться по свету. Растения выбирают разные приемы распространения своих семян. Наиболее интересным способом отличаются так называемые баллисты. В Древнем Риме баллистой называлось метательное орудие, применявшееся при осаде городов. Название раскрывает сущность метода распространения семян, который избрали эти растения: они «стреляют» своими семенами – с силой выбрасывают их при раскрывании плодов.

Великое множество растений «поручает» выполнение задачи распространения своих семян животным. Это явление носит название зоохории и происходит от двух греческих слов *зоо* – «животное» и *χοραιο* – «продвигаюсь». Типичным примером зоохории можно назвать распространение семян в кишечнике животных: животные поедают плоды таких растений вместе с семенами и переносят их на значительные расстояния. Некоторые растения настолько приспособились к подобному способу распространения, что оболочка их семян приобрела особое строение, предназначенное для пребывания в желудке и кишечнике животных.

Известен такой случай, связанный с зоохорией. Когда на острове Родригес была истреблена крупная нелетающая голубиная птица дронг, началось вымирание одного из видов деревьев – эндемиков острова. Ученые провели исследование и выяснили, что семена этого дерева разносились по острову птицей дронгом и были приспособлены к этому настолько, что прорастали, только побывав в кишечнике этой птицы. После истребления дронга семена дерева перестали прорастать и началось массовое вырождение этого вида. Человек вовремя принял меры по спасению дерева, интродуцировав на остров индеек, которые заняли освободившуюся экологическую нишу.

Но распространяться семена растения также могут, просто прицепившись к шерсти животного. Семена некоторых приморских растений научились даже приклеиваться к гладкой и скользкой коже ящериц игуан, причем иногда в таком количестве, что ящерицы гибнут. Прицепляя семена к животным с помощью клейкого вещества, наш герой шалфей расселяется по свету, осваивая новые территории обитания.

Есть у шалфея и многие другие особенности (к примеру, фиолетовая окраска цветков у большинства видов). Надо признать, что такая окраска у цветов встречается не столь уж часто. И вдвойне удивительным кажется отсутствие окраски у эфиопского шалфея. Изучать так изучать, решили ученые, но работа долгое время не шла. В конце концов, когда они окончательно запутались во всевозможных пигментах, разгадка была найдена.

Дело в том, что окраска всех живых существ вызывается присутствием в их покровных тканях особых красящих веществ, так называемых пигментов. Это сложные биологически активные вещества, принимающие участие во всевозможных физиологических процессах, которые протекают в организме. Благодаря пигментам человек, например, способен воспринимать свет, то есть видеть: наше восприятие света глазом осуществляется через структурные изменения зрительного пигмента – родопсина, содержащегося в сетчатке глаза. Окраска цветов обусловлена, главным образом, пигментами из группы сложных фенольных веществ биофлавоноидов, особенно антоцианов, а также пигментами других групп – каротиноидами, бетацианинами и др.

Биофлавоноиды антоцианы (как было обнаружено) содержатся в клеточном соке в растворенном виде либо в виде кристаллов. Окраска цветка растения зависит от реакции клеточного сока с антоцианами: в кислой среде раствор антоцианов реагирует покраснением, и цветок приобретает красную окраску; слабощелочная среда вызывает реакцию с появлением синей окраски. Фиолетовая окраска, присущая некоторым цветам, в том числе и шалфею, объ-

яняется реакцией антоцианов в нейтральном растворе. Именно относительная редкость фиолетовой окраски, особенно среди степных растений, дала шалфею определенные преимущества, делая его особенно заметным. Таким образом, эту окраску можно назвать эволюционным «ухищрением» шалфея, которое поставило его вне конкуренции. Что же касается белых цветков, их окраска объясняется отсутствием какого-либо пигмента.

Окраска привлекает к растению опылителей, являясь своеобразным приглашением посетить цветок. Цветок же награждает старания опылителей, угощая их нектаром. Необычная окраска шалфея делает его заметным не только для насекомых (как уже упоминалось), но и для птиц. И те и другие находят нектар шалфея превосходной едой и охотно выполняют свою работу.

Особо следует поговорить об отношении человека к своей же среде обитания. Многие замечательные ландшафты превращаются в свалки твердых отходов или отравляются ядовитыми веществами. Прибавляет проблем и сельское хозяйство: человек, разводя сельскохозяйственные культуры, создает новые биоценозы взамен прежних, меняет облик природных ландшафтов. Эти перемены настолько существенны, что влияют на климат.

Видовой состав степи и лесостепи сильно изменен, многие сообщества этих растительных зон находятся на грани вымирания. Шалфей также оказался обреченным видом. Количество шалфея пока позволяет людям удовлетворять свои потребности, но все может измениться в любой момент. Отправляясь на сбор травы, помните о хрупкости того мирка, в котором она живет, и не допускайте хищнического отношения к своему целителю.

Немного истории. Указать точную дату, когда шалфей получил признание как лекарственное растение, наука пока не может. Его применение началось, вероятно, в доисторические времена. Первобытного человека мог привлечь устойчивый аромат этой травки, и с этого началось открытие людьми свойств шалфея. Дошедшие до нас обрывочные сведения о применении шалфея в древнем мире и средневековье позволяют предположить: это растение ко времени возникновения первых цивилизаций уже пользовалось определенной популярностью.

Не исключено, что шалфей широко применялся уже древними египтянами, которые славились искусством приготовления всевозможных снадобий из растительного сырья. Гиппократ поразился тому, насколько сведущи египтяне в достоинствах тех или иных растений.

Римляне славились особой заботой о гигиене тела. Знаменитые древнеримские термы (бани) представляли собой целый город, в котором многие горожане проводили почти всю жизнь. Этот город включал в себя здания собственно бань – парильни, массажные и косметические салоны, плавательные бассейны, игровые площадки для физических упражнений, библиотеки, а также столовые. Травяные ванны высоко ценились в Древнем Риме, и некоторые римляне утверждали, что лучшего для здоровья человека ничего нет. Возможно, что часть рецептов шалфейных ванн пришла к нам из античности.

## **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.