



Datum: 27.01.2019
Medij: Politika
Rubrika: Magazin
Autori: Redakcija
Teme: Prirodnjački muzej

Napomena:
Površina: 572
Tiraž: 35000



Naslov: Sveta trava koja leči sve

Strana: 19

Света трава која лечи све

Још стари Грци су веровали да жалфија побољшава памћење, односи тугу, успорава старење, лечи туберкулозу, помаже одражавање духовне свежине, а у свим католичким манастирима она је обавезна биљка

Жалфија је медитеранска биљна врста, пореклом са северних обала Средоземног мора. Распрострањена је у медитеранском делу јужне Европе, од Шпаније до северних балканских земаља.

Успева на сушним, кречњачким и каменитим површинама. Спречава ерозију земљишта. У Србији расте у изобиљу, спонтано или гајена. Код нас за ову врсту постоји мноштво народних назива: кадуља, кадиља, кадура, калавер, калопер, куш, пелим, пелин, цигер трава, перушина, голопер, вртни жајбел итд. Жалфија је веома цењена медоносна и лековита биљка.

У народној медицини жалфија се примењује више од 2000 година. У многим вртовима и баштама гаји се од давнина стекавши статус свете биљке. Стари Грци жалфијом су решавали све невоље. Веровало се да жалфија побољшава памћење, односи тугу, успорава старење, лечи туберкулозу. Користили су је против змијског уједа и за одражавање духовне свежине. Римљани су је називали „светом травом“. У средњем веку коришћена је за лечење колере и епилепсије.

Карло Велики је од свег лековитог биља највише веровао жалфији. Наиме, 812. године у својим Капитуларима прописао је свим државним имањима и манастирима да морају гајити стотинак разних врста лековитог биља, од којих је на првом месту била жалфија. Данас у свим католичким манастирима жалфија је обавезна биљка, као нека врста свете биљке.



СИРУП ПРОТИВ КАШЉА

У литар млаке воде стави се 50 грама листа жалфије и 20 грама листа лавора и држи 12 сати на собној температури. Процеди се и помеша са соком од два лимуна и једним килограмом меда. Добијени сируп треба чувати на хладном месту јер се брзо квари. Пије се на 2 сата по 1 кашика.

(Рецепт приредила Госпава Несторовић, Београд – Миријево).

Према ботаничкој класификацији жалфија припада роду *Salvia* који обухвата око 500 врста. Посебно су бројне врсте овога рода у тропским и суптропским областима обе хемисфере, а многе врсте настанују и средоземну област. У флори Србије заступљено је 14 врста овога рода. Ботанички назив читавог рода *Salvia* потиче од старих Латина који су је назвали спасоносна биљка, тј. латинске речи *salvare* што значи спасти, спасавати, излечити.

Разгранати полужбун ове биљке достиже висину од 20 до 70 цм. Цвета крајем пролећа и почетком лета. Врло је ароматична, горког и опорог укуса: садржи етарско уље, танине, горке материје, протеине, скроб, смоле, флавоноиде и др.

У лековите сврхе користе се осушено лишће и етарско уље жалфије. Убрано лишће треба одмах сушити у хладовини на промајном месту или сушари. Правилно осушено лишће је ароматично, горког и опорог укуса. Осушено лишће чува се у папирним врећама на тамном и хладном месту. Етарско уље се добија дестилацијом лишћа или читавог надземног дела помоћу водене паре.

Жалфија улази у састав великог броја лековитих препарата који су намењени за интерну и спољашњу употребу. Примењује се у више облика као инфузе, тинктуре, екстракти, таблете, лековите воде, сложени чајеви итд. Познати су сложени чајеви: чај против пролива, чај против астме, ароматични чај итд.

Инфуза и лековите воде врло често се користе као помоћна лековита средства за испирање уста и грла кад настану упале десни и слузокоже усне дупље, упале крајника и катарина грла, јер су то добра и безопасна средства која јачају слузокожу и делују антисептично. Такође, користе се и за испирање чирева и гнојних рана.

Лековити препарати на бази жалфије користе за спречавање и отклањање упалних процеса органа за варење. Благовторно делују и на упалу слузокоже урогениталних органа. Подстичу опуштање бронхијалне мускулатуре и излучивање слузи.

Користи се и за лечење поремећаја метаболизма, регулисања излучивања зноја и чишћења организма од штетних материја. Код особа које се мало зноје жалфија поспешује лучење зноја, а код особа које се много зноје спречава прекомерно знојење. Своју вредност жалфија испољава и у лечењу реуматизма, гихта и разних нервних сметњи.

Такође, жалфија и етарско уље имају посебну примену и у индустрији меса, козметике и парфема.

Др Марко Љ. Несторовић,
музејски саветник
Природњачки музеј у Београду

