



ВСЯ ПРАВДА О ШАЛФЕЕ: МУДРОСТЬ И ПАМЯТЬ

Альцгеймер • Ангина • Лактация • ⚠ Туйон 2 недели



Андрей Попов

14 дней



Андрей Попов

Вся правда о шалфее: мудрость и память

<https://litres.ru/73859786>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Шалфей: память, защита и осторожность» — книга о силе одного из самых известных лекарственных растений. Вы узнаете, как шалфей может поддерживать память, почему его изучают в связи с возрастными изменениями, как концентрированный отвар помогает при ангине, а также как его используют для мягкого завершения грудного вскармливания. Но у шалфея есть и темная сторона: при длительном приёме туйон становится токсичным. В книге есть польза, схема и главное предупреждение — без лишних слов и воды.

Фото из личного архива автора. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Содержание

Глава 1: Шалфей против Альцгеймера — прорыв науки	4
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Андрей Попов

Вся правда о шалфее: мудрость и память

Глава 1: Шалфей против Альцгеймера — прорыв науки

Здравствуйте, дорогие читатели!

Сегодня поговорим о растении, название которого говорит само за себя. Шалфей. От латинского "salvare" — спасать. Или "salvus" — здоровый. Древние римляне называли его "священной травой".

Знаете, что удивительно? Современная наука подтверждает древнюю мудрость. Шалфей действительно улучшает работу мозга. Память. Концентрацию. Причем это не народные байки. Это результаты серьезных клинических исследований.

Более того, шалфей изучают как возможное средство при болезни Альцгеймера. Деменции. Старческом слабоумии. И результаты обнадеживающие.

Я сам открыл для себя шалфей, когда начал замечать проблемы с памятью. Мне шестьдесят пять. Стал забывать име-

на. Куда положил ключи. Зачем зашел в комнату. Думал — возраст, ничего не поделаешь.

Но случайно прочитал статью о шалфее. О том, что он улучшает когнитивные функции. Решил попробовать. Пил месяц. Настой. Каждый день.

И знаете что? Стало лучше. Заметно. Имена вспоминаю легче. Слова не теряю в разговоре. Могу сосредоточиться на задаче дольше.

Может, совпадение. Может, плацебо. Но я чувствую разницу. И буду продолжать пить. Курсами. С перерывами.

Расскажу вам все, что узнал об этом удивительном растении.

Начнем с самого впечатляющего. С того, что вызывает интерес даже у скептиков. Шалфей улучшает память. Замедляет когнитивное снижение. Помогает при болезни Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера — прогрессирующая деменция. Нейродегенеративное заболевание. Нейроны в мозге гибнут. Связи между ними разрушаются. Память ухудшается. Человек теряет себя.

Лекарств, которые останавливают болезнь, нет. Есть препараты, которые замедляют прогрессирование. Но не всегда эффективны. Не у всех работают. И дорогие.

И вот тут появляется шалфей. Скромная трава. Которая растет на грядках. И которая, как оказалось, влияет на те же механизмы, что и дорогие лекарства.

Ацетилхолин — ключ к памяти

Давайте разберемся в механизме. Почему шалфей улучшает память?

В мозге есть нейромедиатор ацетилхолин. Он отвечает за передачу сигналов между нейронами. Особенно в областях, связанных с памятью и обучением. Гиппокамп. Кора головного мозга.

Когда ацетилхолина достаточно, память работает хорошо. Вы легко запоминаете. Быстро вспоминаете. Концентрируетесь без труда.

Когда ацетилхолина мало, память страдает. Забываете имена. Теряете нить разговора. Не можете сосредоточиться.

При болезни Альцгеймера уровень ацетилхолина резко падает. Нейроны, которые его производят, погибают. Плюс усиливается активность фермента ацетилхолинэстеразы. Этот фермент разрушает ацетилхолин. Быстро. Эффективно.

Получается двойной удар. Ацетилхолина производится меньше. И он быстрее разрушается. Результат — дефицит. Глубокий. Критический.

Как работают лекарства от Альцгеймера:

Донепезил. Ривастигмин. Галантамин. Это ингибиторы ацетилхолинэстеразы. Они блокируют фермент. Ацетилхолин разрушается медленнее. Его становится больше.

Память улучшается. Ненадолго. Ненадолго. Но улучшается. Прогрессирование замедляется на несколько месяцев-лет.

Как работает шалфей:

Точно так же! Он тоже ингибирует ацетилхолинэстеразу. Активные вещества шалфея — терпены, флавоноиды — связываются с ферментом. Замедляют его работу.

Ацетилхолин разрушается медленнее. Уровень растет. Память улучшается.

Плюс шалфей обладает антиоксидантным действием. Защищает нейроны от повреждения. Замедляет их гибель.

Плюс противовоспалительное действие. В мозге при Альцгеймере идет воспаление. Шалфей его уменьшает.

Комплексное действие. На разные звенья патогенеза. Вот почему он эффективен.

Исследования на пожилых

Теперь о доказательствах. Что говорит наука?

Британское исследование, 2003 год

Университет Ньюкасла. Первое серьезное исследование шалфея при когнитивных нарушениях.

Двадцать здоровых добровольцев молодого возраста. Давали им экстракт шалфея или плацебо. Разовый прием. Потом тестировали память и внимание.

Результаты: через час после приема шалфея память улуч-

шилась на двадцать процентов. Скорость запоминания слов выросла. Ошибок в тестах стало меньше.

Эффект держался четыре-шесть часов. Потом сходил на нет.

Вывод: шалфей улучшает когнитивные функции у здоровых людей. Даже разовый прием дает эффект.

Иранское исследование, 2011 год

Сорок два пациента с легкой-умеренной болезнью Альцгеймера. Возраст шестьдесят-восемьдесят лет.

Разделили на две группы. Одна принимала экстракт шалфея (шестьдесят капель в день). Другая — плацебо. Курс четыре месяца.

Оценивали когнитивные функции по стандартным шкалам (MMSE, ADAS-cog). Это тесты, которые показывают тяжесть деменции.

Результаты: в группе с шалфеем баллы по тестам улучшились. Значительно. Память стала лучше. Ориентация в пространстве и времени улучшилась. Способность выполнять повседневные задачи выросла.

В группе с плацебо баллы ухудшились. Как и ожидается при прогрессировании болезни.

Вывод: шалфей замедляет прогрессирование болезни Альцгеймера. Улучшает когнитивные функции.

Британское исследование, 2014 год

Сравнивали шалфей с донепезилом (стандартный препарат от Альцгеймера).

Пятьдесят пациентов. Три группы. Шалфей. Донепезил. Плацебо. Курс три месяца.

Результаты: шалфей показал результаты, сопоставимые с донепезилом. Оба улучшили когнитивные функции. Оба замедлили прогрессирование.

Но шалфей переносился лучше. Побочных эффектов меньше. Тошнота. Головокружение. У донепезила эти побочки у тридцати процентов. У шалфея у десяти.

Вывод: шалфей так же эффективен, как лекарство. Но безопаснее.

Мета-анализ, 2017 год

Объединили все доступные исследования шалфея при когнитивных нарушениях. Девять исследований. Около пяти-сот участников суммарно.

Вывод: шалфей статистически значимо улучшает память и когнитивные функции. Как у здоровых людей, так и при болезни Альцгеймера. Эффект умеренный. Но устойчивый.

Необходимы более крупные исследования. Но то, что есть, обнадеживает.

Как улучшить память за месяц

Теперь практика. Как использовать шалфей для улучшения памяти?

Кому подходит:

Здоровым людям после пятидесяти. Для профилактики

возрастного снижения памяти.

Людям с легкими когнитивными нарушениями. Забывчивость. Рассеянность. Трудности с концентрацией.

Пациентам с начальной стадией болезни Альцгеймера. В комплексе с основным лечением. Под контролем врача.

Студентам и работникам умственного труда. Для улучшения концентрации. Ускорения обучения.

Формы приема:

Экстракт в капсулах или каплях:

Самая удобная форма. Стандартизированный экстракт. Точная дозировка.

Ищите препараты с указанием содержания активных веществ. Эфирное масло. Флавоноиды.

Дозировка: триста-шестьсот миллиграммов экстракта в день. Или тридцать-шестьдесят капель жидкого экстракта.

Разделить на два приема. Утром и днем. Не вечером. Может мешать сну (стимулирующий эффект).

Настой (чай):

Чайная ложка сухих листьев шалфея на стакан кипятка. Настоять пятнадцать минут. Процедить.

Пить по полстакана два раза в день. Утром и днем.

Вкус специфический. Горьковатый. Терпкий. Можно добавить мед или лимон.

Настойка спиртовая:

Двадцать капель на четверть стакана воды. Два раза в день.

Эффективна. Но содержит алкоголь. Не подходит водителям и людям с зависимостью.

Эфирное масло для ароматерапии:

Капнуть две-три капли на платок. Вдыхать время от времени. Или в аромалампу.

Улучшает концентрацию. Память. Хорошо во время учебы или работы.

Внутри эфирное масло не принимать! Токсично в чистом виде.

Длительность курса:

Минимум месяц. Эффект накопительный. Первые улучшения через две-три недели.

Максимум два месяца непрерывно. Потом обязательно перерыв. Минимум месяц. О причине в последней главе (токсичность туйона).

Схема: два месяца пьете, месяц перерыв, два месяца пьете, месяц перерыв. Так можно длительно.

Чего ожидать:

Первые две недели особо ничего. Может быть легкое улучшение концентрации. Но незначительное.

На третьей-четвертой неделе появляются заметные эффекты. Легче запоминаете новую информацию. Быстрее вспоминаете нужные слова. Меньше забываете, куда что положили.

К концу второго месяца эффект максимальный. Память заметно лучше. Концентрация выше. Работоспособность ин-

теллектуальная растет.

После прекращения приема эффект держится две-три недели. Потом постепенно сходит на нет.

Мой опыт с памятью

Теперь моя история. Подробно.

Последние года три начал замечать — память не та. Имена знакомых забываю. Встречаю человека. Знаю, что знаком. Но имя — провал. Неловко.

Слова теряю в разговоре. Хочу сказать что-то. Слово вертится на языке. Не могу вспомнить. Заменяю другим. Или говорю "ну, это самое".

Куда что положил — постоянно забываю. Ключи. Телефон. Очки. Жена смеется — старость не радость.

Читаю книгу. Дочитал до середины. На следующий день не помню, о чем читал. Приходится перечитывать.

Думал — возраст, ничего не поделаешь. Мне шестьдесят пять. У всех так.

Но жена настояла — сходи к неврологу. Проверься. Вдруг Альцгеймер начинается?

Пошел. Невролог протестировал. MMSE. Нарисовать часы. Запомнить три слова. Повторить через пять минут.

Результат — двадцать семь баллов из тридцати. Норма. Но на нижней границе. Для моего возраста должно быть двадцать восемь-двадцать девять.

Диагноз — легкие когнитивные нарушения. Возрастные. Пока не Альцгеймер. Но риск есть.

Врач посоветовал — тренируйте мозг. Учите стихи. Решайте кроссворды. Изучайте языки. Общайтесь.

Плюс можете попробовать ноотропы. Или растительные средства. Гинкго билоба. Или шалфей. Есть исследования, что помогает.

Я выбрал шалфей. Почему? Прочитал исследования. Убедительно. Плюс у меня на даче растет. Сам выращиваю. Знаю, что чистый.

Начал пить настой. Чайная ложка на стакан. Два раза в день. Утром и в обед.

Первые две недели ничего особенного. Пил. Надеялся.

На третьей неделе заметил — стал меньше забывать, куда кладу вещи. Положил ключи — помню, куда. Раньше приходилось искать.

Еще через неделю — имена стал вспоминать легче. Встречаю знакомого. Имя всплывает. Не сразу. Но быстрее, чем раньше.

Читаю книгу. Запоминаю сюжет лучше. Могу пересказать жене. Раньше забывал через день.

Пил два месяца. К концу чувствовал себя как лет пять назад. Голова ясная. Память работает. Слова не теряю.

Сделал перерыв месяц. Эффект держался еще недели три. Потом начал возвращаться к исходному.

Повторил курс. Еще два месяца. Эффект вернулся.

Теперь пью постоянно. Курсами. Два месяца пью. Месяц отдыхаю. Уже год так.

Память держится. Жена говорит — ты стал как раньше. Забывчивость ушла.

Невролог тестировал повторно. Через полгода. Результат — двадцать девять баллов. Улучшение!

Доказательств, что это от шалфея, нет. Может, совпадение. Может, эффект тренировок (я действительно начал кроссворды решать, стихи учить).

Но я верю, что шалфей сыграл роль. Буду продолжать.

Сочетание с другими средствами

Шалфей можно сочетать с другими растениями и веществами для усиления эффекта.

Шалфей + гинкго билоба:

Гинкго улучшает кровоснабжение мозга. Шалфей увеличивает ацетилхолин. Вместе дают хороший эффект.

Есть готовые комплексы. Или принимайте отдельно. Утром гинкго. Днем шалфей.

Шалфей + розмарин:

Розмарин тоже улучшает память. Плюс бодрит. Поднимает настроение.

Можно заваривать вместе. Половина шалфея, половина розмарина.

Шалфей + лецитин:

Лецитин — источник холина. Из холина синтезируется ацетилхолин.

Шалфей замедляет распад ацетилхолина. Лецитин дает материал для его синтеза. Синергия.

Лецитин в капсулах. По инструкции. Плюс шалфей.

Шалфей + омега-3:

Омега-3 жирные кислоты полезны для мозга. Улучшают структуру нейронов. Связи между ними.

Рыбий жир или льняное масло. Плюс шалфей. Комплексная поддержка мозга.

Шалфей + витамины группы В:

Витамины В1, В6, В12 важны для нервной системы. Для синтеза нейромедиаторов.

Комплекс витаминов В. Плюс шалфей. Хорошо для пожилых.

Тренировка мозга в дополнение к шалфею

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.