

## **Το φασκόμηλο στην θεραπευτική σήμερα**

**Dr Ευφροσύνη Παπακωνσταντίνου**

**Ολιστική Παθολόγος – Ομοιοπαθητικός -Βελονίστρια**

Η φασκομηλιά είναι φυτό δικότυλο της οικογένειας Labiatae (Χειλανθών) (τάξης Lamiales).

Στο γένος *Salvia* sp υπάγονται περίπου 900 είδη κατεσπαρμένα στις εύκρατες και θερμές περιοχές της γης, είναι πολυετείς ή μονοετείς πόες φρυγανώδεις ή θαμνώδεις κατά το πλείστον αρωματικές. Στην Ελλάδα έχουν εντοπισθεί 23 είδη Σάλβια.

### **Δράση και Φαρμακολογία.**

#### **Συστατικά.**

Πτητικό Έλαιο (1,5 - 3,5 %): Κύρια συστατικά thujone, (alfa thujone και beta thujone), 1.8 cineole, camphor, borneol, isobutyl acetate, camphéne, linalool, alpha και beta-pinene, viridiflorol, alfa και beta caryophyllene (humulene).

Caffeic acid και παράγωγα: rosmarinic acid, chlorogenic acid.

Diterpenes : κύρια συστατικά carnodolic acid (picrosalvin 0.2 -0.4 %), rosmanol, safficinolide.

Flavonoids : apigenin και luteolin 7 glicosides, πολυάριθμα methoxylated aglycones, συμπεριλαμβανομένων μεταξύ άλλων genkwanin, genkwanin 6-methylether.

Triterpenes : Κύριο συστατικό ursalic acid. Το εκχύλισμα περιέχει ιχνοστοιχεία όπως : Pb, Mg, Mn, Zn, Au, Ag, rosemarinic acid, labiatenic acid, oleanolic acid, ursolic acid, flavonoids, saponins και πικρά στοιχεία.

#### **Δράση.**

Το φασκόμηλο έχει αντιβακτηριακή, μυκητοστατική, ισοστατική, στυπτική δράση, βλεννολυτική και επίσης εμποδίζει την μεγάλη εφίδρωση. Σε πειράματα σε ζώα έχει αντιυπερτασική και χολαγωγό δράση. Δρα στο Κ.Ν.Σ.

και είναι σπασμολυτικός παράγων. Αντιδιαβητική δράση που έχει αναφερθεί σε μελέτες δεν έχει ακόμα επιβεβαιωθεί.

Το αιθέριο έλαιο έχει : βακτηριοκτόνες, μυκητοστατικές και ιοστατικές ιδιότητες.

### **Ιδιότητες και ενδείξεις.**

Αναλγητικές: Κυνάγχη, ρευματισμοί, πονόδοντος.

Αντιβακτηριακές: Diplococcus pneumoniae (+)  
Escherichia coli (++)  
Beta hemolytic streptococci (+)  
Klebsiella (++)  
Proteus (+)  
Salmonella pullorum (+)  
Staphylococcus albus (+)  
Staphylococcus aureus (+)  
Streptococcus faecalis (++)

Αντικαταρροϊκές ιδιότητες: άσθμα, βρογχίτις, βήχας.

Αντιμυκητικές ιδιότητες: Candida albicans

Αντιλοιμώδεις ιδιότητες: γρίπη, ουλίτιδα, δείγματα εντόμων, διαλείπων πυρετός, λευκόρροια, κυνάγχη.

Αντισπασμωδικές ιδιότητες: δυσμηνόρροια.

Αντιιδρωτικές ιδιότητες: υπεριδρωση χεριών και σώματος, νυχτερινή εφίδρωση.

Αντιιϊκές ιδιότητες: influenza, ιογενή εντερίτιδα, ιογενή μηνιγγίτιδα, ιογενή νευρίτιδα, έρπητα γεννητικών οργάνων, Herpes zoster(+).

Επουλωτικές ιδιότητες.

Επιβοηθητικό του κυκλοφορικού συστήματος.

Ενδείκνυται σε δυσπεψίες, απώλεια ορέξεως, αργή πέψη.

Διουρητικό: ολιγουρία.

Χολαγωγό.

Εμμηναγωγό : σε αμηνόρροια, σε διαταραχές περιόδου.

Αποχρεμπτικό : βρογχίτιδα, βήχας

Ορμονική δράση: είναι το ισχυρότερο προοιστρογονικό φάρμακο χρήσιμο ως εκ τούτου στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, ιδιαίτερα στις εφιδρώσεις. Επιβοηθητικό της σύλληψης, επιβοηθητικό στον τοκετό, στην στειρότητα, κλιμακτήρα.

Εντομοκτόνα δράση.

Παρασιτοκτόνος δράση.

Λιπολυτική δράση (κυτταρίτιδα).

Βλεννολυτική δράση (βήχας, ιγμορίτιδα).

Νευροτονωτικό : αλωπεκία, γενική αδυναμία, νευρική αδυναμία, τρόμος, ίλιγγος (vertigo).

### **Παρατηρήσεις, Αντενδείξεις.**

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε μητέρες που θηλάζουν και σε μικρά παιδιά (υψηλά περιεχόμενα κετονών), ούτε επίσης σε εγκύους γυναίκες (νευροτοξικό και εκτρωτικό αποτέλεσμα) διότι μπορεί να προκαλέσει συγγενείς καρδιακές ανωμαλίες.

Το αιθέριο έλαιο είναι αρκετά τοξικό και θα έπρεπε να χρησιμοποιείται σε πολύ μικρές ποσότητες.

Στην διάλυση 8% δεν προκαλεί ούτε ευαισθητοποιήσεις, ούτε ερεθισμούς, όταν δοκιμάσθηκε σε ανθρώπους.

Επίσης παρατηρήθηκε χειλίτιδα και στοματίτιδα από την κατάποση τσαγιού.

### **Υπέρβαση δοσολογίας.**

Αίσθηση ζέστης, ταχυκαρδία, αίσθηση ζάλης, vertigo, επιληπτικοί σπασμοί, θα μπορούσαν να ακολουθήσουν σε υπερβολική λήψη αιθανολικών εκχυλισμάτων του φυτού ή του αιθερίου ελαίου ή επίσης στην λήψη πάνω από 15 gr φύλλων του φυτού.

### **Τρόποι χορήγησης**

Σαν τσάι, αλκοολικό extract και αποστάγματα για γαργάρες, πλύσεις, τοπική χρήση και για εσωτερική χρήση.

### **Ειδικές συνταγές:**

Ενισχυμένο κρασί για νευρική εξάντληση παρασκευάζεται χρησιμοποιώντας 100 gr φύλλων σε 1 lt κρασιού αφήνοντάς τα για 8 ημέρες.

Για τον διαβήτη : Κρασί, βράζοντας 100 gr φύλλων με 1 lt κρασί για 2 λεπτά.

Για βρογχική καταρροή : Αποχρεπτικό μέλι : αναμιγνύοντας 50 gr κονιορτοποιημένου φυτού σε 80 gr μελιού.

Σε πληγές: σαν καθαριστικό και επουλωτικό 100 gr φύλλων με 0,5 lt άσπρου κρασιού βράζεται για 1 λεπτό.

Σαν ρυθμιστικό του ιδρώτα: 20 gr αποξηραμένων φύλλων, ζεσταίνονται σε 1 lt νερού, μένουν για 15 λεπτά, στραγγίζονται και γλυκαίνονται με μέλι.

Σε καρδιακή ανεπάρκεια : σαν τονωτικό 1lt βραστό νερού 50 gr φυτού, στραγγίζονται μετά 15 λεπτά. Γλυκαντικό : μέλι.

### **Ημερήσια Δόση**

4 –6 gm φυτού.

0,1 –0,3 gm αιθερίου ελαίου

2,5 ~ 7,5 gm T.M.

1,5 – 3 gm υγρού εκχυλίσματος.

Για το άσθμα χρησιμοποιείται σε μορφή ιατρικών σιγαρέττων.

Για νευρική εξάντληση, χρησιμοποιείται το ενισχυμένο κρασί.

Η δόση για τον διαβήτη : 1 ποτήρι του κρασιού μετά τα γεύματα.

Για βρογχική καταρροή : 1 κουταλάκι παρασκευάσματος πρωί και πρό της κατάκλισης.

Εξωτερική χρήση για γαργάρες και πλύσεις: 2,5 gr του φυτού, ή 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε 100 ml νερού σαν infusion ή 5 gm T.M. σε 1 ποτήρι νερό.

Αδιάλυτο αλκοολούχο extract εφαρμόζεται επανειλημμένα σε φλεγμαίνοντες βλεννογόνους

Η δόση σαν ρυθμιστικό του ιδρώτα: 200 ml X 3 φορές ημερησίως.

Για καρδιακή ανεπάρκεια : 1 ποτήρι 4 φορές την ημέρα.

Για νευρική εξάντληση και υπερβολική εφίδρωση 0,25 gr κονιορτοποιημένου φυτού σε caps.

Για πονοκεφάλους : Τσάι μετά από κάθε γεύμα.

Τα φύλλα μπορούν να μασώνται ευκαιριακά για κακοσμία του στόματος.

### **Κανόνες αποθήκευσης.**

Τα φύλλα πρέπει να φυλάσσονται προστατευμένα από το φως και την υγρασία. Η αποθήκευση των κομμένων φύλλων δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 18 μήνες.

Σκόνη maximum 24 ώρες.

Η Τ.Μ. φυλάσσεται σε σκούρα δοχεία

Το υγρό εκχύλισμα μπορεί να διατηρηθεί μέχρι 2 χρόνια.

### **Λίγα λόγια για την χρήση του φασκόμηλου στην Κινεζική Ιατρική.**

Γνωρίζοντας οι Κινέζοι την εμμηναγωγό δράση, αντιγοναδοτροπική, συμπαθητικομιμητική, παρασυμπαθητικομιμητική, αντισπασμωδική, αντιβακτηριακή, υπογλυκαιμική, ψηχοαναληπτική, τονωτική του νευρικού συστήματος και ερεθιστική του φλοιού των επινεφριδίων το χρησιμοποιούν:

Σε περιπτώσεις χαμηλού ανοσοποιητικού

1. αυτοάνοσα νοσήματα, γαστρίτιδες, σπληνομεγαλία, στειρότητα.
2. Άσθμα, βρογχίτιδες, εντερικούς σπασμούς και φλεγμονές.
3. λοιμώξεις ουροποιητικού, ολιγουρία, ενούρηση, υπόταση, φλοιοεπινεφριδιακή ανεπάρκεια.

4. υπόταση, καρδιακή αδυναμία
5. λιπώδες ήπαρ, ηπατομεγαλία.

Και μια και είμαστε σε εποχή καλοκαιριού μια πολύ καλή συνταγή για κυτταρίτιδα (2-3 εφαρμογές ημερησίως για μια περίοδο 30 ημερών) Βοηθά πολύ την καλή κυκλοφορία.

Eucalyptus citriodora	2 ml
Lemon	2 ml
Cedawood	2 ml
Sage	2 ml
Cypress	2 ml
Niaouli	2 ml
Hazelnut oil	100 ml

Επίσης μια καλή μάσκα για ακμή (κομπρέσσες, τοπική εξωτερική χρήση).

Geranium	0.75 ml
Lavender	0.75 ml
Sage	0.75 ml
Thyme	0.75 ml
Sweet almond oil	20 ml
Alcohol	125 ml 90%

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Brieskorn CH, Bechele W (1971)
- Ferguson G et al (1973)
- Langer R, Mechthler C, Tanzlertlo, Jurenitsch J.
- Murho D et al (1974)
- Tada M et al (1994)
- Fenarolis Handbook of flavor ingredients
- Teuscher E, Lindequist U, Biogene Gifte
- Biologie, chemie, Pharmacologie, 2 (1994)
- Recio et al (1989)
- Dikshit & Husain (1984)
- Roulie 1990, Valuet 1980.
- Άρθρο Ε. Μιχελάκη – Ilir Nicka Επίδραση της φασκομηλιάς στην αντιμετώπιση εντομολογικών εχθρών. Συνέδριο, Κύπρος Παραλίμνι, 21-25 Μαρτίου 1997.