

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

Salvia officinalis

Šalvia lékařská



Název pochází z latinského "salvare" zachránit.

VÝSKYT

Pochází ze Středomoří. V ČR se pěstuje na zahrádkách i v květináčích na okenních parapetech.

SBĚR

Sbíráme listy, nejlépe před dobou květu, květy je možné sbírat na přípravu šalvějového sirupu nebo octa.

ÚČINKY

Antimikrobní, antioxidační účinek, proti úzkosti, zlepšuje paměť, antidiabetický účinek, snižuje hladinu tuků v krvi, cholesterol, kyselinu močovou, jaterní testy, zvyšuje hladinu inzulínu, protizánětlivý účinek, snižuje tvorbu mateřského mléka. Esenciální olej proti křečím.

POUŽITÍ

Dezinfekce úst, hrdla a nosu při zánětech, proti pocení, slinění, odstavení kojence. Esenciální olej i kloktadlo zastavuje chrápání, pomáhá proti demenci (zejm. Alzheimerova choroba), vysoký cholesterol, návaly horka v menopauze, zevně kvasinkové záněty, tradičně také pro podporu trávení a chuti k jídlu, proti astmatu, jako koření, vůně do kosmetiky.

BEZPEČNOST

Není vhodná při kojení (dá se využít pro odstavení). Tradičně se používala pro potraty, nedoporučuje se proto v těhotenství. Neužívat dlouhodobě, pozor při epilepsii (zejména na esenciální olej). Esenciální olej může dráždit kůži. Může snížit vstřebávání železa, vápníku nebo hořčíku při současném podávání.



DÁVKOVÁNÍ

Nálev (1–4 g 3x denně), tinktura (1:10) užívat 10–20 ml denně, ocet, olej, víno, esenciální olej (2–3 kapky ve 100 ml vody).