

# ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

*Salvia officinalis*



Název pochází z latinského "salvare" zachránit.

Šalvia lékařská



## 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 inzulinu, 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).