



# Šalvěj - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 04.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 35968



## Šalvěj lékařská

Šalvěj lékařská pochází z jižní Evropy a u nás se pěstuje v zahradách. Je třicet až sedmdesát centimetrů vysoká, fialové květy jsou uspořádány v lichopřesleny. Proti sobě stojící listy mají stříbrný povlak a šíří trochu hořkou, kořenitou vůni. Pěstuje se na chráněných slunných místech. Přikrývám ji na zimu chvojím, protože je choulostivá na mráz.

### Účinky rostliny:

- záněty dásní
- záněty zubů
- masáž ležících pacientů
- posílení těla
- [prevence](#) mrtvice
- ochrnutí po mrtvici ("obrna")
- noční pocení
- křeče
- nemoci míchy
- třes rukou, třes (tremor) končetin
- nemoci jater
- nadýmání
- čistí krev
- nadýmání, plynatost, větry

- zahlenění
- anorexie, nechutenství - povzbuzuje chuť k jídlu
- poruchy střev
- průjmy
- [zánět](#) mandlí (tonsilitis, tonzilitida)
- zánět hrtanu
- hnisání zubů a dásní
- bolesti v krku a obecně záněty v krku
- krvácení dásní
- vyviklané, vyklající se zuby hrozící vypadnutím
- paradontóza, zánět dásní
- bodnutí hmyzem
- mateřské mléko - snižuje jeho produkci

**TIP ZBYŇKA MLČOCHA:** Šalvěj nepoužívejte vnitřně ve velkém množství, obsahuje mírně jedovatý thujon.

Jiný druh, šalvěj luční (*salvia pratensis*) najdeme na náspech, loukách a pastvinách. Do dálky prosvítají tmavomodrofialové květy, šířící aromatickou vůni.

Ze šalvěje luční používáme květy, především na **kloktání**, ale i na přípravu šalvějového octa. Hrst květů vyluhujeme v octu, který potom používáme **k masáži** nemocných, kteří delší čas leží.

Listy se sbírají před rozkvětem, v květnu a červnu. Rostlina obsahuje nejvíce éterických [olejů](#) ve slunných, suchých dnech, proto sbíráme listy v takovém [počasí](#), nejlépe v poledne. Sušíme ve stínu. Mnohem léčivější je však šalvěj lékařská, kterou se zabýváme dále. Šalvěj byla slavnou léčivou rostlinou už u našich předků. Rčení, které vzniklo okolo roku 1300, říká: „*Proč by měl člověk zemřít, když v zahradě roste šalvěj?*“ Už samotný název vyjadřuje vysoké ocenění, které má rostlina od nepaměti. Šalvěj je odvozeno z latinského slova „*salvare*“ – spasit, vyléčit.



Jak se za starých časů velebila šalvěj, to najdeme v jednom starém, pěkném bylináři: *Když musela svatá Matka boží s Jezulátkem utéci před Herodesem,*

*prosila všechny květiny na poli o pomoc, ale žádná jí neposkytla přístřeší. Tu se sklonila k šalvěji a u ní našla útočiště. Pod jejími hustými listy našla bezpečný úkryt i s dítětem před Herodesovým vojskem. Vojáci prošli okolo a nezpozorovali je. Jen co přečkala nebezpečí, vyšla Matka boží z úkrytu a mile řekla šalvěji: „Od nyníška až navěky budeš u lidí nejoblíbenější květinou. Dávám ti moc vyléčit lidem všechny nemoci, ochraňuj je před smrtí tak, jako jsi i mne zachránila.“* Od těch časů bylina kvete, pomáhá a léčí lidi. Má-li někdo dlouholeté zkušenosti s léčivými rostlinami a často vyprošoval v těžkých případech pomoc a ochranu naší milé Matky boží, potom v hluboké víře a opravdové důvěře cítí, že její ochranná ruka se prostírá nad všemi zázraky našich léčivých rostlin.

Častější pití šalvějového **čaje** přispívá k **posílení celého těla**, zabraňuje záchvatům **mrtvice** a velmi příznivě působí při **obrně**. S levandulí je jedinou léčivou rostlinou, která pomáhá při **nočním pocení**. Vyléčí nemoc, která je původcem nočního pocení a svou léčivou mocí odstraňuje značnou slabost, která je průvodním jevem této choroby. Mnozí lékaři objevili dobré vlastnosti šalvěje, užívají ji při **křečích**, **onemocněních míchy**, onemocnění žláz a také při **třesu končetin**. Při těchto chorobách se pijí během dne dva šálky po doušcích. Čaj velmi dobře působí při **nemocných játrech**, odstraňuje **nadýmání** a všechny další těžkosti, které vyvolává narušení jater. Šalvěj **pročišťuje krev**, odvádí **hleny** z dechových orgánů a žaludku, **povzbuzuje chuť k jídlu** a odstraňuje **poruchy ve střevech a průjem**.

Čaj ze šalvěje při vnějším použití doporučuji zvláště při **zánětech mandlí**, **bolestech v krku**, **hnisání zubů**, **zánětech hrtanu** a **ústní dutiny**. Mnozí dospělí i děti by nemuseli mít vyoperované mandle, kdyby včas užívali šalvěj. Mandle jsou totiž jakýmiś policisty **těla**, zachycují a zneškodňují jedovaté látky, když mandle chybí, dostávají se jedy do ledvin. Nálev ze šalvěje pomáhá i při **krvácení dásní** a **uvolnění zubů hrozících vypadnutím**. Kloktá se jím nebo se dávají v nálevu namočené vatové tampóny (paradentóza a zvrhedování dásní). Lidé se slabými nervy, ba i ženy s nemocnou dolní částí těla, měli by si dávat sedací šalvějovou koupel. Po **bodnutí hmyzem** přiložíme rozdrcený list. Šalvěj **snižuje produkci mateřského mléka (laktaci)**.

Vedle úspěchů šalvěje jako léčivé rostliny nesmíme zapomenout, že je i znamenitým **kořením**. Přidává se v malých dávkách podobně jako tymián a saturejka do mastných jídel z vepřového, husího i krůtího masa. Také divočina je chutnější, když do ní přidáme kousek šalvěje. Při přípravě zeleninových sýrů a kořeněných omáček měli bychom pamatovat na šalvěj už i ze zdravotních důvodů. V některých krajích se dělají šalvějové koláče a pečivo. Podobně jako anýz se přidává do těsta rozdrcený list šalvěje.

## **ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ ŠALVĚJE:**

- **Čaj ze šalvěje:** Jedna čajová lžička bylinek na 1/4 litru vody, spaříme a krátce vyluhujeme.
- **Šalvějový ocet:** Láhev naplníme až po hrdlo květy šalvěje luční, zalejeme **přírodním** octem tak, aby byl až nad květy a láhev necháme stát 14 dní na slunci nebo na teplém místě.

- **Sedací koupel:** Dvě vrchovaté dvojhrstě listů na noc vložíme do studené vody. Druhý den se všechno zahřeje až k varu a výtažek přilejeme do [vany](#).

**Zdroj:** [Maria Treben, Zdraví z boží lékárny](#)