

## Šalvěj lékařská

(*Salvia officinalis* L.)

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 stříbřitý povlak a šíří trochu hořkou, kořenitou vůni. Pěstuje se na chráněných slunných místech. Přikrývám ji na zimu chvojím, protože je choulostivá na mráz.

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 používám 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 ji 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 nezapozorovali je. Jen co přečkala nebezpečí, vyšla Matka boží z úkrytu a mile řekla šalvěji: „Od nynějška až na věky 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 bylinka 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 záznaky našich léčivých rostlin.

Častější pití šalvějového čaje přispívá k posílení celého těla, zabráňuje 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 chvění 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. Nález ze šalvěje pomáhá i při **krvácení dásní a uvolnění zubů**. Kloktá se jím nebo se dávají v nálevu namočené vatové tampóny (paradentóza a zředovatění dásní).

Lidé se **slabými nervy**, ba i ženy s nemocnou dolní částí těla, měli by si dávat sedací šalvějovou koupel. Po **bodnutí hmyzem** přiložíme rozdrčený list.

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 rozdrčený list šalvěje.

**María Treben** v knize

### ZDRAVÍ Z BOŽÍ LÉKÁRNY

*Léčivé byliny, rady a zkušenosti. (Nakladatelství Dona České Budějovice, 1991)*

#### **Doplňeno současnými informacemi z internetu:**

*Zajímá vás i zevní použití šalvěje jako léčivky? Zde nám přijde vhod na různé oděrky a špatně se hojící rány na kůži. Řeší také lupy ve vlasech, plísňe a mykózy. Šalvěj se přidává do ústních vod, zubních past a v kosmetice určené pro problematickou pokožku postiženou akné.*

*Z prospěšných látek šalvěj obsahuje vitaminy skupiny B, dále obsahuje estrogenní hormony. Stejně jako u mnoha dalších bylin se v ní nacházejí trísloviny, které jí propůjčují charakteristickou hořkou chuť. Mají stahující a protizánětlivý účinek.*

**Na co si dát při užívání šalvěje pozor:** Šalvěj lékařská se nedoporučuje k dlouhodobému užívání a nepřekračujte 3 šálky odvaru denně. Obsažená silice thujon totiž v našem organismu působí omamně až toxicky. Šalvěj se sklízí po celou vegetační dobu, listy se mohou sklízet už před květnem. Suší se ve stínu do 35 stupňů.