Šalvěj pomáhá proti pocení

Proč je šalvěj léčivá?

Že má šalvěj příznivé účinky na lidské zdraví, to se ví už od starověku. **Obsahuje důležité flavonoidy, silice, vitamíny řady B a látky podobné hormonu estrogenu, proto poslouží ženám v klimaktériu.** Šalvěj dále **snižuje vylučování potu, a tudíž se využívá při výrobě antiperspirantů**. Působí rovněž **antibakteriálně, proto je vhodná na vyplachování úst při zánětech a bolestech v krku, také na nehojící se kožní defekty a hnisající rány**. Pomáhá **při poruchách trávicí soustavy, při nechutenství a zánětech sliznic, zánětu močových cest**. Blahodárně **působí na mozek, zlepšuje koncentraci a myšlení, zahání stres**.

Šalvěj je **důležitou přísadou například do zubních past, ústních vod, mýdel, šampónů, krémů, hojivých mastí**. Dezinfekční a stahující účinky této bylinky jsou využity v čisticích a zklidňujících pleťových vodách, přísadách do koupele a mnoha jiných kosmetických přípravcích. Silné aroma zahání moly. V potravinářství je šalvěj **součástí bonbónů, žvýkaček a léčivých pastilek**.

Za zmínku stojí také to, že v magii šalvěj přináší moudrost a bohatství – pohlcuje prý negativní síly a zbavuje napětí. Pokud šalvěj nosíme při sobě, ochraňuje nás.

Pěstujeme šalvěj

Šalvěj vyžaduje teplé a slunné místo v propustné, nejlépe vápenité půdě. V březnu se vysévá nebo se množí trsy a řízky. Na zimu je lépe rostliny chránit před mrazem přikrývkou.

Listy sbíráme v období května až června a to v suchém počasí, protože vlhké listy hnědnou.
Sušíme vždy ve stínu – teplota sušení nesmí přesáhnout 35° Celsia.

Využití v kuchyni

Šalvěj je znamenitým kořením. **Používáme ji čerstvou, sušenou nebo ve formě umletého prášku.** Má silné aroma a peprnou chuť, proto ji **do pokrmů přidáváme jen v malých dávkách**.

Hodí se do masitých a tučnějších jídel, nejen pro zvýraznění chuti, ale protože dobře působí na naše zažívání. Poslouží **k ochucení omáček, sýrů, masitých nádivek a paštik, k dochucení nejrůznějších mas**. Ve směsi s jiným kořením se používá také **k přípravě ryb, bylinkového másla, bylinkových olejů a octů**. Rozdrcené listy se dokonce mohou přidávat **do těsta na pečivo a koláče**.