

# 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 estrogeneru, proto poslouží ženám v klimakteriu.** 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.**