



WELLNESS 30. 05. 2016

## Šalvěj a její použití v aromaterapii

**Šalvěj je vysoce léčivá bylina, ovšem při nadměrném používání existuje riziko poškození jater, neboť obsahuje toxickou látku thujon. Z tohoto důvodu...**

Šalvějí existuje více druhů. Nejznámější je Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*). Ta se používá v kuchyni, v kosmetice, v přírodní medicíně ve formě obkladů, kloktadel, tinktur apod. Je to silně aromatická bylina, která se k nám dostala zhruba v 9. století ze Středomoří a Malé Asie. Za léčivou bylinu byla považována již v dobách Starého Egypta, kdy byla vysoce ceněna pro své blahodárné účinky. I pro Římany a Číňany byla tato bylina posvátná.

### Šalvěj je léčivka, ale všeho moc škodí

Šalvěj je vysoce léčivá bylina, ovšem při nadměrném používání existuje riziko poškození jater, neboť obsahuje toxickou látku **thujon**. Z tohoto důvodu aromaterapie používá příbuznou **Šalvěj muškátovou** (*Salvia sclarea*), která thujonu obsahuje podstatně méně. Proto se pro účely aromaterapie hodí více. I tak se ale doporučuje užívat šalvěj přiměřeně, neboť při nadměrném užívání hrozí křeče nebo omámení. Proto se také nesmí šalvěj užívat v těhotenství.

### Šalvěj muškátová a její účinky v aromaterapii

Aromaterapie používá silice ze šalvěje, které získává destilací kvetoucí natě ve vodní páře. Šalvěj muškátová je úžasnou léčivou bylinou, a to hlavně pro ženy. Šalvěj totiž obsahuje hormonálně účinné látky, **estrogeny a další fytohormony**, díky kterým dokáže šalvěj účinně pomáhat při ženských problémech, jakými jsou:

- **premenstruační syndrom (bolesti, křeče)**
- **problémy s menstruací obecně (např. nepravidelná menstruace)**
- **klimakterium**
- **gynekologické potíže (infekce)**

Ženám šalvěj muškátová velice často příjemně voní a přitahuje je svou ženskou energií. Při potížích s menstruací lze esenciální olej ze šalvěje přidat do jiného přírodního oleje a provádět masáž podbřišku.

## **Aromaterapie využívá šalvěj i pro další léčivé účinky**

- **dezinfekční a protizánětlivý účinek** - ve formě kloktadla se šalvěj osvědčila zejména při problémech s dásněmi, afty, při zánětu mandlí a hrtanu, pomáhá i při zápachu z úst, perfektní pro koupele nohou při potížích s plísněmi, bakteriemi či zápachem
- **stahující účinky** - díky tříslovinám, které mají svíravý a vysušující účinek a v kombinaci s dezinfekčním účinkem se esenciální olejem pomáhá při léčení akné
- **péče o pleť** - hodí se spíše pro pleť mastnou se sklonem k zánětlivým projevům, přidává se do šampónů při problémech s lupy
- **analgetické účinky**
- **podporuje stahy při porodu**
- **podporuje trávení** - a pomáhá i při akutních potížích trávicího traktu (salmonela aj.)
- **snižuje krevní tlak**

## **Šalvěj a chřipka**

Šalvěj se v aromaterapii používá také při chřipkách. Ale pouze u **chřipek horké povahy**, tzn. při chřipce s horečkou, výrazným pocením, velkou žízní a zahleněním. Šalvěj snižuje pocení, horečku, tonizuje celý organismus, snižuje zahlenění a zmírňuje bolesti. Celkově působí sedativně. Při chřipce tohoto typu převažuje energie jang, kterou šalvěj svým působením vyrovnává. Šalvěj dodává energii jin, která chladí a vysušuje. Proto se nehodí při chřipkách, které jsou provázeny zimou, studenými končetinami, třesavkou a malátností. V takovém případě je potřeba dodat tělu energii jang, tedy jinou bylinu s prohřívacími účinky.

## **Šalvěj a její účinky na psychické úrovni**

- šalvěj působí **sedativně** na nervový systém
- **antidepresivní účinky** - uvolňuje psychické napětí (panika, stres, nervozita)
- vyrovnává psychiku po **emočních otřesech** a při emoční únavě
- pozitivně ovlivňuje pocity roztěkanosti, nerozhodnosti a netrpělivosti
- **afrodiziakální účinky** - šalvěj může působit kladně na ženy
- **zklidňuje hyperaktivní děti**

## **Kdy se šalvěji vyhnout?**

Šalvěj nepoužívejte v **těhotenství**, v **období kojení** (snižuje laktaci) a při **epilepsii**.