Szałwia w spiżarni i apteczce

Zioło, które dodaje się w dużej ilości do nadzienia indyka, jest od dawien dawna cenione za właściwości lecznicze. Naukowa nazwa szałwii, Salvia officinalis, pochodzi od łacińskiego słowa salvus, czyli ocalony. Nie bez powodu.

W czasach, zanim skonstruowano lodówkę, służyła ona do konserwowania mięsa. W medycynie ludowej szałwia jest uznawana za dobry środek na zaburzenia pokarmowe, bóle gardła, przeziębienie i zapalenie zatok. Kobiety przechodzące klimakterium często wręcz błogosławią szałwię za to, że łagodzi dokuczliwe nocne poty.

Trochę historii

Starożytni Rzymianie uważali szałwię za roślinę świętą. Nawet jej zbiory były obrzędowo celebrowane. W 1597 roku wielki brytyjski zielarz Gerard napisał, że szałwia jest „niespotykanie" dobra na głowę i mózg, wyostrza zmysły i pamięć, wzmacnia ścięgna oraz leczy drżenie kończyn. Wśród dawnych Słowian była uważana za jedno z siedmiu świętych ziół wykorzystywanych w obrzędach religijnych.

Co zawiera szałwia

Szałwia zawiera wiele rozmaitych związków, w tym diterpeny, które zapewniają jej smak i właściwości lecznicze. Należą do nich kwas karnozowy i karnozol (występujące też w rozmarynie), przeciwutleniacze o właściwościach przeciwzapalnych. W badaniach laboratoryjnych te dwa związki obniżają poziom cukru we krwi, choć do potwierdzenia takiego działania na ludzi potrzebne są jeszcze badania kliniczne. Kamfora jest również przeciwutleniaczem o właściwościach grzybobójczych i bakteriobójczych, co wyjaśnia, dlaczego już przed wiekami używano jej do konserwowania mięsa. Inne składniki szałwii niszczą wirusy.

Zdaniem naukowców

W 2009 roku portugalscy naukowcy opublikowali wyniki badania pilotażowego, którego celem było ustalenie, czy szałwia jest w stanie obniżyć poziom glukozy lub cholesterolu we krwi zdrowych kobiet. Dwa razy dziennie podawali oni sześciu pacjentkom po 300 ml naparu z szałwii. Choć nie odnotowano zmian poziomu glukozy, po ośmiu tygodniach poziom „złego" cholesterolu LDL spadł u uczestniczek o ponad 12%, a poziom „dobrego" cholesterolu HDL wzrósł o ponad 50%. Co więcej, zauważono też wzrost poziomu przeciwutleniaczy w ich krwi. Zdaniem naukowców wyniki ich badania dowodzą, że napar z szałwii jest napojem zdrowym i bezpiecznym. Szałwia ogranicza też nadmierne wydzielanie śluzu w zatokach i górnych drogach oddechowych, a także pomaga nadmiernie pocącym się osobom, szczególnie kobietom doświadczającym nocnych potów w czasie klimakterium. Chociaż potwierdziło to dotychczas tylko jedno badanie, wiadomo, że zielarze często zalecają szałwię na nadmierną potliwość i nocne poty. Ponadto szałwia wspomaga pamięć i koncentrację, łagodzi też lęk. Z opublikowanych rezultatów przeprowadzonego niedawno na starszych pacjentach badania klinicznego wynika, że szałwia faktycznie działa pozytywnie na pamięć i koncentrację. U młodych uczestników badania szałwia obniżała poziom lęku oraz sprawiała, że lepiej radzili sobie oni z testami wymagającymi wykonywania wielu czynności jednocześnie.

Porady dla kupującego

Suszoną szałwię znajdziemy w dziale przypraw w większości supermarketów. Warto ją powąchać przed użyciem, żeby sprawdzić, czy nie zwietrzała. Silny aromat świadczy o jej świeżości i właściwościach leczniczych. Świeżą szałwię kupimy na targu, możemy też uprawiać ją bez kłopotu w ogródku.

Fot. Adobe Stock