



BYDLENÍ, ZAHRADA 24. 06. 2019

Pěstování bylinek: Šalvěj

má antivirové a antibakteriální účinky pomáhá při nachlazení a rýmě - připravte si šalvějový sirup, šalvějový čaj nebo šalvějové bonbóny zahání...

Pěstování bylinek vám obohatí nejenom jídelníček, ale podpoří také vaše zdraví. Jednou z bylinek, která by ve vaší zahrádce či na parapetu neměla chybět, je šalvěj lékařská ([Salvis officinalis](#)). Její jemně chlupaté, světle zelené lístky mají výraznou, lehce nahořklou chuť a dozajista vás překvapí svými účinky. Patří mezi tzv. přírodní antibiotika, která celkově posilují náš organismus. Jakstovat? Co všechno pro vás může udělat? Vězte, že s našimi tipy pro vás bude pěstování bylinek radost.

Šalvěj - účinky

- má antivirové a antibakteriální účinky
- pomáhá **při nachlazení a rýmě** - připravte si [šalvějový sirup](#), [šalvějový čaj](#) nebo [šalvějové bonbóny](#)
- zahání **bolest v krku** a ulevuje při zánětech mandlí - lze použít i jako kloktadlo
- je pomocníkem **při zánětech v ústní dutině**, včetně zánětů zubů či dásní
- **odvádí hleny** z dýchacích cest
- ulevuje od **bolesti hlavy**

POZOR: Šalvěj obsahuje **thujon**, který je pro nás ve větší míře jedovatý. Šalvěj se tedy nesmí používat ve velkém množství!

Pěstování šalvěje zachrání domácí lékárničku

- pomáhá s **nočním pocením** a eliminuje slabost, která se s tím pojí
- má pozitivní účinky při **třesu končetin**
- ulevuje od **křečí**
- odstraňuje **nadýmání**, **podporuje činnost střev** a působí u **průjmů**
- **pročišťuje krev** - je močopudná, čímž zbavuje tělo toxinů
- povzbuzuje **chuť k jídlu** (je prevencí proti nechutenství)
- podporuje činnost **mozku**
- **zmírňuje** dopady **stresu** (ulevuje nervovému systému)
- jako pleťová voda **oživuje pokožku**

POZOR: Šalvěj by neměly užívat nastávající a čerstvé maminky. Šalvěj může zastavovat kojení.

Šalvěj - množení

Pokud si nechcete šalvěj koupit, ale vypěstovat **ze semínka**, uložte je 3-4 cm hluboko do substrátu, kde při pokojové teplotě **vyklíčí přibližně za 4 týdny**. V dubnu je přestěhujte na parapet a v květnu (po zmrzlících), kdy jsou rostlinky už cca 10 cm vysoké, je můžete dát už ven na slunečné místo. Šalvěj můžete **množit** také **prostřednictvím** vyzrálých vrcholových **řízků** (v dubnu je necháte v polostínu zakořenit v propustné půdě).



Šalvěj - pěstování

Šalvěj je víceletá rostlinka, která **dorůstá výšky 30-50 cm**. Miluje velmi **světlé místo a teplo**. Upřednostňuje **propustnou půdu** (přimíchejte do zahradní půdy trochu písku a kamínků), ideálně lehce obohacenou humusem. V pozdním **podzimu** je třeba **keřík seříznout** (cca 20 cm) a na jaře odstranit zaschlé výhonky. Rostlinka je **citlivá na chlad a průvan**, proto je vhodné ji **na zimu přikrýt chvojím** nebo donést do světlé, ale chladné místnosti v domě.

Šalvěj můžete pěstovat i doma na parapetu. Vhodná jsou **jižní okna bytu**. V létě se jí však bude lépe dařit venku. Nicméně, jistě oceníte, že **odpuzuje hmyz**.

Tipy, jak šalvěj v pěstování podpořit

- Šalvěj upřednostňuje slunné místo v zívětrí.
- Nenechte ji nikdy vyschnout. Zároveň pozor na přelití, kdy může trpět plísněmi.
- Čím teplejší a slunnější prostředí bude, tím bude mít šalvěj výraznější aroma.
- Pokud žloutnou listy, mám šalvěj málo prostoru na kořeny. Přesadte ji.
- Šalvěj průběžně zaštipujte - bude košatější.
- Přidejte k šalvěji trochu vápna - nemá ráda kyselou půdu.
- Chraňte šalvěj před mrazem.

Jak správně uchovat šalvěj?

Šalvěj ideálně **sklízíte za slunečných dní**. Její listy budou obsahovat **více éterických olejů**. Sílu šalvěje můžete uchovat v mnoha podobách. Pokud chcete využít čerstvé listy do jídla, vyberte si spíše menší, aby pokrmu zcela nedominovala. Nejčastějším způsobem **uchování šalvěje** je **usušení**.

Správně usušené listy mají šedo zelenou barvu a jsou jakoby plstnaté. Pokud se vám listů urodí více, můžete je i **zamrazit**. Specifickou variantou je například **tinktura ze šalvěje**.

Přečtěte si také o dalším pěstování bylinek

- [Bazalka](#)
- [Rozmarýn](#)
- [Tymián](#)
- [Pažitka](#)
- [Řeřicha](#)
- [Citrónová tráva](#)
- [Stévie](#)
- [Koriandr](#)
- [Libeček lékařský](#)
- [Máta](#)
- [Šanta kočičí](#)
- [Šalvěj](#)
- [Yzop](#)
- [Rýmovník](#)
- [Kurkuma](#)
- [Bobkový list](#)
- [Verbena](#)
- [Levandule](#)