

Właściwości szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis*)

Medicinal properties of sage (*Salvia officinalis*)

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska¹, mgr Aleksander Zuchowski

¹ Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

■ **Słowa kluczowe:** szalwia lekarska, zioła, problemy trawienne, działanie przeciwbakteryjne, działanie antyseptyczne.

■ **Keywords:** medicinal sage, herbs, digestive problems, antibacterial, antiseptic.

■ **Abstract:** For a long time, sage (*Salvia*) species have been used in traditional medicine for the relief of pain, protecting the body against oxidative stress, free radical damages, angiogenesis, inflammation, bacterial and virus infection. *S. officinalis* is considered to have the highest amount of essential oil compared to the other species of *Salvia*. Sage is also a natural source of flavonoids and polyphenolic compounds (e.g. rosmarinic acid) possessing strong antioxidant, radical-scavenging, and antibacterial activities. Sage is used for digestive problems, including loss of appetite, gas, stomach pain, diarrhea and heartburn. It is also used for reducing overproduction of perspiration and in depression and Alzheimer's disease. Women use sage for painful menstrual periods, to correct heperlactation, and to reduce hot flashes during menopause.

■ Wprowadzenie

Szalwia jest jedną z popularnych roślin zielarskich, cenioną za liczne właściwości prozdrowotne. Od wieków znajduje zastosowanie w lecznictwie, ale również w przemyśle kosmetycznym czy gastronomicznym. W aptekach dostępna jest w postaci gotowych herbat ziołowych, sushu, olejków oraz nalewek, a także jako składnik maści czy tabletek do ssania. Jest dodatkiem do wielu kosmetyków: szamponów, mydeł, żeli, past do zębów oraz płynów do płukania jamy ustnej czy preparatów do higieny intymnej [1].

Szalwia lekarska (*Salvia officinalis*) jest wieloletnią rośliną, należącą do rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*). Osiąga wysokość do 70 cm, czasem nawet do 100 cm. Pochodzi z obszaru Morza Śródziemnego, skąd głównie importuje się surowiec. Uważa się, że szalwia rosnąca nad Adriatykiem jest najlepszej jakości [2]. Roślina

ta uprawiana jest w całej Europie, jej plantacje znajdują się również w Ameryce Północnej oraz północnej części Afryki. W Polsce jej uprawa rozpoczęła się w okresie I wojny światowej.

W lecznictwie stosuje się jest nie tylko szalwii lekarską, ale również inne gatunki tej rośliny. Szalwia muszkatołowa (*Salvia sclarea*) jest wykorzystywana w przypadku zatruc pokarmowych oraz problemów trawiennych, a szalwia czerwonokorzeniowa (*Salvia miltiorrhiza*) pomaga w chorobach układu krążenia.

Tak różnorodne zastosowanie szalwii związane jest z bogactwem składników aktywnych, które zawarte są w tej roślinie. Najbardziej znane jest bakteriobójcze działanie szalwii. Udowodniono, że napary z szalwii oraz jej olejki eteryczne zwalczają nie tylko bakterie, ale również wirusy i grzyby. Ponadto roślina ta wykazuje właściwości przeciwzapalne, żółciopędne, moczopędne oraz rozkurczowe.

■ Składniki aktywne

W liściach oraz całej naziemnej części rośliny znajdują się duże ilości olejku eterycznego. W ich składzie są także tujon, cyneol, borneol, octan borneolu, pinen oraz kamfora. Innymi cennymi związkami aktywnymi obecnymi w szaławii są:

- garbniki – działają przeciwbakteryjnie oraz neutralizują wolne rodniki;
- karnozol – hamuje rozwój stanu zapalnego;
- karoten – naturalny antyoksydant, jest prowitaminą witaminy A;
- flawonoidy – wykazują właściwości przeciwutleniające oraz przeciwzapalne;
- żywice;
- saponiny;
- terpeny;
- żywice i kwasy organiczne, z których szczególnie ważny jest kwas rozmarynowy;
- witaminy z grupy B, A i C;
- składniki mineralne – magnez, wapń, sód, potas, żelazo oraz cynk.

■ Właściwości szaławii

Dzięki znajdującym się w szaławii związkom aktywnym wykazuje ona działanie:

- ściągające,
- przeciwzapalne,
- antyseptyczne,
- rozkurczowe,
- żółciopędne,
- moczopędne,
- uspokajające,
- przeciwpotne [3].

Szałwia wykazuje silne działanie antyseptyczne oraz grzybobójcze dzięki zawartości olejku eterycznego, goryczy oraz taniny. **Hamuje namnażanie się bakterii odpowiedzialnych za wywoływanie wielu zakażeń** [4]. Płukanie ust naparami z szaławii stosuje się w leczeniu owrzodzeń jamy ustnej, pleśniawek i aft, krwawień dziąseł. Napary są również skuteczne w łagodzeniu bólu gardła

czy stanów zapalnych, np. migdałków. Napar oraz inhalacje z szaławii, czy ssanie produktów zawierających ekstrakt szaławii, dzięki właściwościom wykrztuśnym i ściągającym, ułatwiają oczyszczanie oskrzeli z zalegającej wydzieliny.

Duża ilość związków garbnikowych, goryczy i żywic wspomaga pracę układu pokarmowego. [5].

Szałwia jest również skuteczna u kobiet w przypadku tzw. nawału pokarmu, który grozi zapaleniem piersi. W porozumieniu z lekarzem czy doradcą laktacyjnym warto zastosować odpowiednie dawki szaławii.

Fitoestrogeny, garbniki oraz olejek eteryczny wykazują działanie przeciwzapalne i rozkurczowe. Dzięki ich obecności szaławia łagodzi bóle menstruacyjne oraz reguluje obfite miesiączki. W czasie menopauzy łagodzi uderzenia gorąca i zmniejsza częstotliwość występowania nocnych potów. Ponadto ogranicza wahania nastrojów.

Według badań szaławia poprawia stan kliniczny oraz jakość życia pacjentów z chorobami neurodegeneracyjnymi, np. chorobą Alzheimera.

Szałwia lekarska i szaławia hiszpańska poprawiają funkcje poznawcze, pamięć, wpływają na nastrój oraz wyciszają [6]. Dodatkowo kwas rozmarynowy obecny w szaławii lekarskiej działa przeciwutleniająco, redukuje stres oksydacyjny, co jest szczególnie ważne u chorych ze zmianami w układzie nerwowym.

Duża ilość garbników skutecznie radzi sobie z nadmierną potliwością, która może wynikać z nerwicy, nadczynności tarczycy czy gorączki. Napar z liści szaławii działa przeciwpotnie po ok. 3 godz. od wypicia, a efekt utrzymuje się nawet do 3 dni [7]. W przypadku silnie pocących się dłoni oraz stóp warto zastosować kąpiele w takim naparze.

Obecne w liściach szaławii olejek eteryczny oraz flawonoidy leczą zmiany skórne, wypryski, trądzik, łuszczycę.



Reutter

Idealny produkt na problemy z gardłem!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie cukierki szałwiowe firmy Reutter

- Poprawiają funkcjonowanie gardła i krtani,
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych,
- Idealne dla całej rodziny,
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020

Polecamy dobroczynne cukierki szałwiowe renomowanej firmy Reutter istniejącej od stu lat, mającej ogromne doświadczenie i niepowtarzalne procesy produkcyjne.



Z kolei witaminy oraz fitohormony działają antyoksydacyjnie, opóźniają procesy starzenia się skóry i powstawanie zmarszczek [8]. **Szałwia jest cennym dodatkiem do kosmetyków pielęgnacyjnych** (żeli do mycia twarzy, balsamów, kremów) przeznaczonych do skóry dojrzałej oraz z problemami.

Kompresy z szalwii są wskazane w przypadku trudno gojących się ran, owrzodzeń, oparzeń oraz odmrożeń, a także ugryzień czy ukąszeń przez owady.

Ponadto napar z liści szalwii może być stosowany do obmywania narządów płciowych, a w przypadku stanów zapalnych pochwy do irygacji.

Kąpiele w naparze z szalwii są zalecane w schorzeniach skóry (świąd, egzema) oraz w chorobach reumatycznych.

■ Wskazania do stosowania szalwii

- Wspomaganie pracy układu trawienego – szczególnie w przypadku zgagi, wzdęć, biegunki, nudności, bólów brzucha, osłabionej perystaltyki jelit, nieżytu żołądka i jelit oraz zatruc pokarmowych.
- Wzmocnienie oraz regulacja czynności wątroby.
- Zmniejszenie nadmiernej potliwości (również dłoni i stóp).
- Obniżenie poziomu cukru we krwi, zwłaszcza w początkowym stadium cukrzycy oraz stanie przedcukrzycowym.
- Zmniejszenie laktacji po zaprzestaniu karmienia piersią.
- Regulacja zaburzeń miesiączkowania.

■ Działania niepożądane i przeciwwskazania

Zbyt wysokie dawkowanie szalwii (zarówno w diecie, jak i w suplementach) może zaburzać naturalną harmonię organizmu. Dlatego jej nadmiar może wywoływać działania niepożądane, szczególnie kiedy jest stosowana przez długi czas w dużych dawkach. Wykazuje wtedy działanie toksyczne.

Istnieją również przeciwwskazania do stosowania szalwii, np. jednoczesne zażywanie syntetycznych leków przeciwdepresyjnych.

Nie należy przyjmować szalwii w czasie ciąży oraz karmienia piersią, ze względu na ograniczenie laktacji.

Ponadto szalwia może obniżyć działanie leków przeciwzakrzepowych.

■ Podsumowanie

Szałwia lekarska jest rośliną leczniczą, pochodzącą z rejonów Morza Śródziemnego. Jej wyjątkowe właściwości lecznicze są znane i wykorzystywane od wieków.

Najcenniejszym surowcem farmaceutycznym jest liść szalwii lekarskiej, bogaty w olejek eteryczny. Ponadto szalwia zawiera flawonoidy o działaniu przeciwzapalnym. Jest też bogatym źródłem kwasów organicznych, witamin oraz składników mineralnych.

Szałwia znalazła zastosowanie w leczeniu wielu schorzeń. Może być wykorzystywana zarówno profilaktycznie, jak i w celach leczniczych. © P

Autor korespondujący:
dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano: 24-05-2021

Piśmiennictwo:

1. Krutak J. Charakterystyka biologiczno-ekologiczno-chemiczna wybranych gatunków roślin z rodziny *Lamiaceae* wykorzystywanych jako składniki preparatów kosmetycznych. 2013.
2. Pisulewska E, Puchalska H. Wykorzystanie i uprawa szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis*). Wieś i Doradztwo. Pismo Małopolskiego Stowarzyszenia Doradztwa Rolniczego. 2003;1.
3. Steinbrich J. Szałwia lekarska – roślina pomocna w różnych dolegliwościach. Wiadomości Zielarskie. 1994;36.02:16-17.
4. Hać-Szymańczuk E, Lipińska E, Błażej S, Bieniak K. Ocena aktywności przeciwbakteryjnej szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis* L.). Bromatologia i Chemia Toksykologiczna. 2011;44(3):667-672.
5. Puk I. Znajomość właściwości leków pochodzenia roślinnego na wybranych przykładach. 2016.
6. Zdrojewicz Z, Pypno D, Bugaj B, Cabała K, Waracki M. Próby zastosowania szalwii w leczeniu zaburzeń poznawczych i choroby Alzheimer. Post Fitoter. 2015;16(4):263-267.
7. Gajewska A, Krajnik M. Szałwia w leczeniu nadmiernej potliwości u pacjentki z zaawansowaną chorobą nowotworową. Polska Medycyna Paliatywna. 2006;5(4):177-180.
8. Wozniak M, et al. Aktywność przeciwdrobnikowa ekstraktów szalwii i rozmarynu. Żywność Nauka Technologia Jakość. 2009;16.4.