

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*): właściwości i zastosowanie

Salvia officinalis: characteristics and use

mgr farm. Mateusz Jabłoński

■ **Słowa kluczowe:** *Salvia officinalis*, kwas ursolowy, kwas rozmarynowy, α -tujon, 1,8-cyneol, działanie przeciwzapalne, działanie przeciwbólowe, działanie przeciwbakteryjne, działanie przeciwutleniające, stan zapalny gardła, ból gardła.

■ **Keywords:** *Salvia officinalis*, ursolic acid, rosmarinic acid, α -thujone, 1,8-cineole, anti-inflammatory, analgesic, antibacterial, antioxidant, pharyngitis, sore throat.

■ **Abstract:** *Salvia officinalis* is a plant known for centuries, with many applications. Traditional folk medicine used it to reduce inflammation of the throat and skin as well as in cases of excessive sweating. Today, apart from these applications, *Salvia officinalis* can be helpful in the context of neurological or cancer diseases. All of this is due to the rich composition of biologically active compounds.

■ Wprowadzenie

Świat roślin to niezwykle obszerny i bogaty obszar badań dawnych, jak i współczesnych nauk medycznych. Wystarczy tylko wspomnieć, że prawie połowa produkowanych obecnie preparatów farmaceutycznych zawiera związki, które w sposób bezpośredni lub pośredni pochodzą z roślin [1]. To właśnie rośliny stanowią fundamenty dzisiejszej wiedzy medycznej i farmaceutycznej. Bez wątplenia za jedną z nich można uznać szalwię lekarską, której historia stosowania sięga czasów starożytnych.

■ Szałwia lekarska – morfologia i występowanie

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*) to wieloletnia i wiecznie zielona roślina, występująca pod postacią niewielkich krzewów [2,3,4,5]. Pod względem wielkości osiąga średnio 60 cm [4]. Szałwia należy do rodziny miętotowych (*Lamiaceae*), do

rodzaju *Salvia* [2,4]. Rodzaj ten obejmuje ponad 900 różnorodnych gatunków, przy czym *Salvia officinalis* jest najbardziej rozpowszechnioną odmianą [2]. Początkowo ta roślina występowała powszechnie w rejonach Morza Śródziemnego i na Bliskim Wschodzie [2,3]. Z czasem uległa ona naturalizacji na innych obszarach, przez co obecnie z powodzeniem uprawiana jest m.in. w Europie i Ameryce Północnej [2].

Pod względem morfologicznym szalwia stanowi krzew, o prostych liściach z białymi włoskami na dolnej ich powierzchni [4]. Kwiaty rośliny osiągają 2–4 mm, a okres kwitnienia przypada pomiędzy marcem a lipcem.

Nazwa *Salvia* pochodzi od łacińskiego „leczyć”, a *officinalis* oznacza „leczniczy” [5,6].

■ Związki aktywne szalwii

Zgodnie z informacjami zawartymi w Farmakopei surowcem farmakopealnym szalwii są wysu-

szone liście [3]. Poza liśćmi zastosowanie znajdują także: ziele szalwii i olejek eteryczny, który jest niezwykle bogaty, jeśli chodzi o obecność składników aktywnych. Jego zawartość wynosi zwykle 1,4–1,8% [3,5].

Do najważniejszych związków szalwii o potencjalnej aktywności biologicznej zaliczyć należy:

- kwasy fenolowe (kwas rozmarynowy, kwas kawowy);
- flawonoidy (apigenina, kwercetyna, luteolin);
- terpenoidy (α i β -tujon, kamfora, 1,8-cyneol, α -humulen, kwas ursolowy) [6].

Wysoka zawartość wymienionych substancji stanowi o sile potencjalnych właściwości leczniczych szalwii lekarskiej. Historia stosowania szalwii w tradycyjnej medycynie ludowej jest niezwykle długa i bogata. Dla przykładu – w medycynie ludowej Azji wykorzystywano ją w napadach padaczki, we wrzodach czy też w chorobie reumatycznej. W Europie zaś znajdowała ona zastosowanie m.in. w terapii dyspepsji, nadmiernego pocenia się oraz w niwelowaniu stanów zapalnych (m.in. gardła i skóry) [2].

■ Właściwości lecznicze

Szałwia i właściwości przeciwzapalne

Bez wątpienia jedną z najważniejszych cech substancji aktywnych szalwii jest zdolność redukcji stanów zapalnych. Szałwia odznacza się silnymi właściwościami przeciwzapalnymi, za które odpowiadają m.in. kwas ursolowy i karnozol [2]. Dla przykładu – kwas ursolowy wykazuje blisko dwukrotnie mocniejsze działanie przeciwzapalne niż powszechnie stosowany jeden z najsilniejszych NLPZ, tj. indometacyna.

W związku z faktem, że spora część aktywnych przeciwzapalnie związków zawarta jest w olejku eterycznym, to często jest on wykorzystywany w celu zmniejszenia odczynu zapalnego [2]. Nie zmienia to jednak faktu, że ekstrakt/napar z liści szalwii również rekomendowany jest (choćby przez Farmakopeę Europejską) jako środek do płukania jamy ustnej i gardła w celu łagodzenia stanów zapalnych [7].

Poza kwasem ursolowym na uwagę zasługują α -tujon i 1,8-cyneol. Ten drugi związek to monoterpen, który posiada udokumentowane badaniami właściwości przeciwzapalne w obrębie dróg oddechowych – na drodze hamowania produkcji niektórych mediatorów stanu zapalnego [8]. To niezwykle cenna cecha w licznych stanach zapalnych dróg oddechowych, które występują praktycznie przy każdej infekcji. Tym bardziej, że szalwia ma także zdolność do redukcji doznań bólowych towarzyszących stanom zapalnym jamy ustnej i gardła [2,4].

Jedną z potwierdzonych klinicznie właściwości szalwii jest łagodzenie bólu (w tym bólu gardła) [4].

Szałwia i aktywność przeciwdrobnoustrojowa

Olejek eteryczny i ekstrakty z szalwii odznaczają się także silnymi właściwościami przeciwdrobnoustrojowymi [2,9]. Składniki aktywne szalwii działają:

- przeciwbakteryjnie (względem bakterii Gram(-) i Gram(+), m.in. *Streptococcus epidermidis*, *Klebsiella Pneumoniae*, *Proteus vulgaris*);
- przeciwgrzybiczo;
- wirusostatycznie [2,9].

Najsilniejsze działanie przeciwbakteryjne cechuje 1,8-cyneol i kwas ursolowy. Ten drugi neutralizuje *Enterococcus faecium* efektywniej niż ampicylina [2].

Działanie przeciwdrobnoustrojowe pozwala na wykorzystywanie szalwii w schorzeniach górnych dróg oddechowych, jako wsparcie przeciwko powszechnym patogenom tych narządów [2,4]. Łączy ona wówczas działanie przeciwzapalne z działaniem przeciwbólowym i przeciwdrobnoustrojowym, co w szerokim zakresie wspomaga naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Szałwia a funkcje poznawcze

W ostatnim czasie coraz więcej mówi się o możliwym wykorzystywaniu szalwii w terapii chorób neurodegeneracyjnych. Schorzenia te osłabiają



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: 2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012,2013,2014,2015,2016,2017,2018,2019,2020,2021

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



komunikację w OUN, przyczyniając się m.in. do pogorszenia pamięci i funkcji poznawczych. Jedną z takich chorób jest chociażby choroba Alzheimera [2,6,10].

Badania potwierdzają, że ekstrakt z szaławii ma zdolność obniżania aktywności acetylocholinoesterazy (AChE) – enzymu rozkładającego acetylocholiny w OUN [6]. Zahamowanie jej aktywności prowadzi do zwiększenia ilości tego neuroprzekaźnika w obrębie struktur nerwowych, co można wykorzystać w przebiegu choroby Alzheimera. Poza tym związki aktywne szaławii odznaczają się potencjałem przeciwutleniającym (szczególnie kwas rozmarynowy). To sprawia, że chronią one komórki (m.in. OUN) przed stresem oksydacyjnym, który bardzo często towarzyszy schorzeniom neurologicznym [6].

REKLAMA



PRODUKT ROKU: 2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012,2013,2014,2015,2016,2017,2018,2019,2020,2021

GDY DRAPIE W GARDLE – Wspomagają wyciągi szaławii, np.: z ekstraktem i olejkami szaławii oraz miodem i witaminą C, które zawarte są w wielokrotnie wyróżnionych Cukierkach Szałwiowych firmy Reutter. Należy je ssać, nie rozgryzać, by dobroczynne substancje jak najdłużej korzystnie oddziaływały w jamie ustnej na gardło, krtań, górne drogi oddechowe. Produkt dla całej rodziny!

Cukierki Szałwiowe firmy Reutter kupisz bez recepty w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Szałwia i jej wpływ na parametry metaboliczne

Poza łagodzeniem bólu i poprawą funkcji poznawczych szaławia posiada także potwierdzony klinicznie wpływ na normalizację stężenia glukozy i profilu lipidowego [4]. Ekstrakty z szaławii wspomagają redukcję stężenia glukozy we krwi (hamują glukoneogenezę hepatocytów i zmniejszają oporność na insulinę) [2]. Dodatkowo zmniejszają poziom lipidów, przez co poprawie ulega tzw. profil lipidowy danej osoby.

Szałwia i aktywność przeciwutleniająca

Stres oksydacyjny to bez wątpienia niezwykle ważny czynnik ryzyka wielu zmian i schorzeń – w tym nowotworowych [2]. Związki aktywne zawarte w szaławii odznaczają się silnym działaniem przeciwutleniającym, co chroni komórki przed niekorzystnymi skutkami działania wolnych rodników tlenowych. Szczególnie aktywne antyoksydacyjnie są: kwas rozmarynowy, kwas kawowy i kwas karnozowy [2].

Szałwia i właściwości przeciwnowotworowe

Mało znanym jest fakt, że ekstrakty z szaławii wykazują także potencjalne działanie przeciwnowotworowe [2]. Substancje zawarte w roślinie hamują wzrost i działają proapoptycznie na komórki rakowe, m.in. poprzez indukowanie uwalniania TNF- α z makrofagów. Szałwia działa też jako inhibitor mutagenny, tzn. zmniejsza ilość niekorzystnych mutacji o potencjalnym charakterze nowotworowym. Do związków o największej aktywności przeciwnowotworowej należą: kwas ursolowy i α -humulen) [2].

Wykorzystanie prozdrowotnych właściwości szaławii w praktyce

Biorąc pod uwagę aktywność biologiczną związków zawartych w szaławii, roślina ta jest obecnie bardzo często wykorzystywana w dysfunkcjach błony śluzowej jamy ustnej i gardła, tj. górnych dróg oddechowych [11].

Szałwia zawarta w tego typu preparatach (tabletki do ssania, płukanki) wykazuje przede wszystkim działanie przeciwzapalne i zmniejszające przekrwienie błony śluzowej. Ekstrakty z szalwii pozytywnie wpływają na stopień nawilżenia śluzówki gardła, przeciwdziałając nadmiernemu wysuszeniu błony i dalszym jej podrażnieniom. Dodatkowo związki aktywne szalwii łagodzą dolegliwości bólowe i działają kojąco na nabłonek górnych dróg oddechowych [11]. Biorąc pod uwagę wieloletnie doświadczenie w stosowaniu szalwii w obrębie górnych dróg oddechowych i potwierdzone efekty terapeutyczne, roślina ta może być właściwym rozwiązaniem wielu problemów zdrowotnych jamy ustnej i gardła.

Podsumowanie

Bogactwo składników aktywnych biologicznie szalwii i tym samym szeroki zakres właściwości leczniczych zasługują na szczególną uwagę.

Wielowiekowa tradycja stosowania szalwii doprowadziła do uzasadnionego, dokładniejszego przyjrzenia się jej możliwościom. Liczne publikacje naukowe, jak i historia stosowania wskazują, że szalwia jest wykorzystywana m.in. w schorzeniach zapalnych jamy ustnej i gardła oraz w stanach zapalnych skóry.

Najnowsze badania donoszą też o kolejnych potencjalnych kierunkach działania, takich jak: aktywność przeciwnowotworowa, wsparcie funkcji poznawczych i pamięci, czy też poprawa parametrów glikemicznych i lipidowych.

Salvia officinalis to zatem roślina o wielu zaletach. Warto wykorzystywać jej właściwości i prowadzić dalsze badania nad jej możliwym zastosowaniem. © P

mgr farm. Mateusz Jabłoński
mateusz.jablonski@interia.pl
Nadesłano: 31-03-2022

Pismienictwo:

1. Drozd J. Wczoraj i dziś ziołolecznictwa. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie. Rzeszów. 2012;2:245-251.
2. Ghorbani A, Esmailizadeh M. Pharmacological properties of *Salvia officinalis* and its components. Journal of Traditional and Complementary Medicine. 2017;7:433-440.

3. Węglarz Z, Rosłon W. Analiza zmienności morfologiczno-rozwojowej i chemicznej pięciu uprawnych populacji szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis* L.). Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych. 1998;463:491-497.
4. Jakovljevic M, Jokić S, Molnar M, Jasic M, Babić J, Jukić H, et al. Bioactive profile of various *Salvia officinalis* L. preparations. Plants. 2019;8: 55; doi:10.3390.
5. Tundis R, Leporini M, Bonesi M, Rovito S, Passalacqua NG. *Salvia officinalis* L. from Italy: a comparative chemical and biological study of its essential oil in the mediterranean context. Molecules. 2020;25:5826; doi:10.3390.
6. Lopresti AL. *Salvia* (Sage): A review of its potential cognitive-enhancing and protective effects. Drugs R D. 2017;17:53-64.
7. Ehrnhofer-Ressler MM, Fricke K, Pignitter M, Walker JM, Walker J, Rychlik M, et al. Identification of 1,8-cineole, borneol, camphor, and thujone as anti-inflammatory compounds in a *Salvia officinalis* L. infusion using human gingival fibroblasts. J. Agric. Food Chem. 2013;61:3451-3459.
8. Juergens UR, Stober M, Vetter H. Inhibition of cytokine production and arachidonic acid metabolism by eucalyptol (1,8-cineole) in human blood monocytes in vitro. Eur J Med. Res. 1998 Nov, 17;3(11):508-510.
9. Hać-Szymańczuk E, Lipińska E, Błażej S, Bieniak K. Ocena aktywności przeciwbakteryjnej szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis* L.). Bromat. Chem. Toksykol.-XLIV. 2011;3:667-672.
10. Zdrojewicz Z, Pypno D, Bugaj B, Cabala K, Waracki M. Próby zastosowania szalwii w leczeniu zaburzeń poznawczych i choroby Alzheimer. Post Fitoter 2015;(16)4:263-267.
11. Wysocki J, Nowicka-Falkowska K. Przegląd preparatów pochodzenia roślinnego stosowanych w stanach dysfunkcji błony śluzowej jamy ustnej i gardła. Polski Przegląd Otolaryngologiczny. 2013;2:146-158.