

## Salvia - *Salvia officinalis* (Lamiaceae)

Släktnamnet Salvia är avlett av latin salvare, som betyder rädda, frälsa, bota etc, och syftar på krydd- eller läkesalvians urgamla användning och goda rykte som medicinalväxt.

Härstamning:  
Medelhavet

Odling:  
I Sverige odlas både ett- och fleråriga arter av salvia, de ettåriga främst som prydnadsväxter soligt eller halvskuggigt och torrt läge. Jordförbättra gärna växtplatsen med trädgårdskalk och Gödsel för Köksträdgården. Plantera med ett avstånd om 30 cm.

Växtens verkan:  
renande verkan, både fysiskt och psykiskt.

Användningsområde:  
hämmare av svett- och salivproduktionen, galldrivande medel, hjärtstärkande, blodsockersänkande, antiseptiskt medel, antiinflammatoriska medel, svampdödande medel, sammandragande medel, bekämpare av virus och bakterier, stärkande medel för immunförsvaret, lindrar av huvudvärk och magsmärtor och balans av hormoner.

Färsk eller torkad i maträtter.

**Beredning:**  
örtte torkade blad, färsk i mat , eteriska oljor

**Egen**  
**notering:** kan bli beskt om för mycket i maträtt

