

## Salvia

(*Salvia officinalis*)

Egenskaper: Eterisk salviaolja verkar muskelavslappande i tarmkanalen samt hämmar utsöndring från olika körtlar. Slemlösande och lindrande saponiner mot hosta och luftrörskatarr. Flavonglykosider stärker kapillärväggarna, är urindrivande och kramplösande i tarmkanalen. Bitterämnen med aptitretande verkan. Dessutom blodsockersänkande effekt gynnsam mot diabetes. Eterisk olja och garvännen har tillsammans antiseptisk effekt utvärtes mot sår och vid munsköljning. Verksam mot menstruationssmärter.

**Dosering:** 2 matskedar (0.5.2 gram) blad per 2.5 dl vatten bereds som infusion som intages matskedsvis fördelat över dagen. Spädes till dubbla volymen vid utvärtes bruk.

**Varning:** Överdoserings och långvarigt bruk är skadligt på grund av eterisk salviaolja.