

Salie

Salvia Officinalis

Familie Lamiaceae - Lipbloemigen

Botanie en Groeiwijze

Salie is een overblijvende en een redelijk winterharde, altijdgroene heester.

Salie is een stevige halfheester die 30 tot 100 centimeter hoog wordt. De plant groeit in dichte bundels van vertakte, behaarde stengels. De bloemen zijn lichtpaars tot blauw met rechte bovenlip, in vier- tot tienbloemige schijnkransen. De plant bloeit van juni tot augustus met lipvormige bloemen en heeft een opgaande bloeiwijze. De bladeren ontwikkelen (bij aanraking) een sterke geur en hebben een wrange, warme smaak.

De stengel is vierkant en heeft een groene kleur met fijne haartjes.



Klimaat en herkomst

Thans is het een cultuurplant en wordt in de zuidelijke landen op grote schaal gekweekt. Via de Zwitserse en Franse kloostertuinen is Salie ook in Nederland terecht gekomen. Salie is inheems in de westelijke en zuidelijke Balkan waar hij groeit op de kale kalkrotsen.



Extractie

Stoomdestillatie van de bloemen en bladeren levert een kleurloze tot lichtgele olie.

Voor 1 ltr. olie is 60 - 80 kg plantenmateriaal nodig.

Geurervaring

Fris, warm, kruidig en kamferachtige geur.

Geschiedenis

Het was vroeger een heilig kruid en werd als een algemeen wondermiddel

beschouwd, een aftreksel van het kruid werd aanbevolen voor een lang leven. Ook betekende een struik Salie in de tuin dat de vrouw des huizes de baas was. De naam is afgeleid van het Latijnse "salvere", gezond zijn.

Therapeutische werking *weerstand – wilskracht - zuiverend*

Psyche: Salie geeft weerstand en wilskracht. Salie heeft een stimulerende, opwekkende, versterkende en verwarmende invloed. De olie vertoont overeenkomsten met vrouwelijke hormonen en is daarom een nuttige aanvulling in de menopauze. De olie kan verdamt worden bij lusteloze mensen die hun zelfvertrouwen kwijt zijn of geestelijk overspannen zijn.

Voortplantingsstelsel: Bevordert de menstruatie en helpt bij onregelmatige menstruatie en menstruatiekrampen. Geeft verlichting bij opvliegers en overmatig zweten tijdens de menopauze. Voor het verlichten van spier- en gewrichtspijn.

Salie is antibacterieel, antiviraal, schimmeldodend, zweetremmend, slijmlosmakend, immuunstimulerend, mogelijk vet afbrekend, samentrekkend op de huid, algemeen stimulerend.

Gebruiksmogelijkheden

Gebruik Salie o.a. bij; slechte eetlust, herstel na ziekte, onregelmatige menstruatie, overgangsklachten, opvliegers, onrustig slapen, trage spijsvertering, spruw, reumatische aandoeningen, lage bloeddruk, sterke transpiratie, zweetvoeten, leverziekten en om vocht af te drijven. Reguleert menstruatie, stimuleert en reguleert de galstroom en het zenuwstelsel, nuttig tijdens afvallen, zuivert het bloed.

Mengt zich goed met: Tijm, Ceder, Bergamot, Cypres, Geranium, Grapefruit, Jasmijn, Jeneverbes, Lavendel, Limoen, Rozemarijn, Rozenhout, Sandelhout, Wierook.

Hier volgen een paar toepassingen van Salie;

- *Bij aften, ontstekingen in de mond, gevoelig tandvlees;* meng 5-10 druppels Salie in een glas water en gorgel hiermee 2-3 keer per dag.
- *Bij zweetvoeten;* 10 dr Salie en 10 dr Cypres mengen met 20 ml basis olie en hiermee de voeten dagelijks inwrijven.
- *Bij slecht helende wonden;* Meng 3 dr Salie en 3 dr Tijm in een eetlepel St. Janskruid olie. Smeer dit mengsel 2 keer per dag op de wonden.
- *Bij huidaandoeningen, zweertjes, eczeem;* 20 dr Salie mengen in een glas gekookt, afgekoeld water. Hiermee 1 tot 2 keer per dag de huid afspoelen of deppen.
- *Bij insectenbeten;* 2 dr Salie op een vochtig watje. Hiermee deppen of het watje op de beet/ steek leggen.
- *Bij griep, verkoudheid;* 20 dr Salie, 20 dr Rozemarijn en 20 dr Eucalyptus mengen. Van dit mengsel enige druppels op een tissue of zakdoek doen en dit diep inhaleren. Dagelijks naar behoefte.



Type mens Het Salie-type

heeft veel onderdrukte woede in zich. Hij haat autoriteit en zal geen gelegenheid laten voorbij gaan om daar tegen in opstand te komen. Hij moet proberen zijn gevoelens voor zichzelf te analyseren en ze dan op een evenwichtige manier naar buiten laten komen.

Parfum

Top tot midden noot

Symbolische betekenis van de plant

Ik geef je kracht en een lang leven.

Waarschuwingen

Niet gebruiken tijdens zwangerschap en bij epilepsie. Wees voorzichtig bij hoge bloeddruk.

Praktijkervaring

Voor een stimulerende sportmassage gebruik ik Rozemarijn samen met Salie in een mengsel.

Ik heb Salie en Cypres aan een man meegegeven met zweetvoeten, hij neemt een voetenbad met het badmengsel en hij smeert zijn voeten er dagelijks mee in. Verder heb ik hem wat voedingsadviezen gegeven om de lever te reinigen.

Chemische samenstelling

Salvia Officinalis

F = Monoterpenen (12%)

3% α -Pineen
3% Campeen
2% β -Pineen
1% cis-Salveen
1% trans-Salveen
1% Limoneen
1% p-Cymen Sabineen
 α -Thujeen
Tricycleen

B = Sesquiterpenen

4% α -Humuleen
3% β -Caryophylleen
 β -Bourbonneen
Aromadendreen

K = Monoterpenolen

3% Borneol
Linalool
Terpineol-4
Myrtenol
 α -Terpineol
trans-Thujan-4-ol

J = Sesquiterpenolen

1% Viridiflorol

G = Monoterpenketonen (tot 60%)

39% α -Thujon(30/32%)
14% Borneon (Kampher)
5% β -Thujon

A = Esters

2% Bornylacetaat
Linalylacetaat
Myrtenylacetaat

D = Oxide (14%)

12% 1,8-Cineol
1% Caryophyllenoxide
1% Humulenepoxide

