

Echte salie, bijna een alleskunner



“Waarom zou een mens sterven als hij salie in zijn tuin heeft?”, durfde men ooit te stellen. Salie of echte salie (*Salvia officinalis*) werd namelijk in het verleden door zijn veelzijdige inzetbaarheid als een heilig kruid beschouwd. Hoewel we de echte waarde ervan tegenwoordig beter kunnen inschatten, is ze nog steeds één van de belangrijkste keuken-, medicinale – en sierplanten, die menigeen goede diensten kan bewijzen.

Alom geprezen in de oudheid

Echte salie is een aromatische, struikachtige plant met heel karakteristieke, langwerpige-elliptische, dikke en viltachtige bladeren die bovenaan grijsgroen (soms paars aangelopen) en onderaan wollig wit zijn. Salie groeide oorspronkelijk op de zonnige hellingen van het Middellandse Zeegebied, waaruit ze zich verspreidde over Midden- en Zuid-Europa en vervolgens over bijna de hele wereld. Salie werd in de Oudheid – lang voor er sprake was van antibiotica en andere medicijnen – als een panacee (wondermiddel) beschouwd voor tal van kwalen zoals luchtwegeninfecties, spijsverteringsstoornissen, allerlei vrouwenkwalen en geheugenzwakte.

Werkzame inhoudsstoffen

Salie dankt zijn werkzaamheid in de eerste plaats aan zijn essentiële olie met vooral ketonen (alfa- en bètathuyon, kamfer), 1,8 cineol, linalol, borneol en bornylacetaat. Maar ook de diterpene bitterstoffen (picrosalvine), triterpenen, fenolzuren (rozemarijnzuur), flavonoiden (derivaten van apigenine en luteoline) en looistoffen dragen bij tot de brede werking van salie.

Topper voor de slijmvliezen

Salie heeft in de eerste plaats een uitstekende reputatie bij de verzorging van ontstoken tandvlees, mond- en keelslijmvliezen, keelamandelen, stembanden, maag- en darmslijmvliezen. Dit dankt ze vooral aan de ketonen en de looistoffen, die samen zowel een “astringerende” als een antiseptische werking uitoefenen. In het eerste geval wordt door een “samentrekkende” werking vooral de ontsteking van de slijmvliezen getemperd, met tegelijk een afremmen van overmatige secreties. Wat betreft de ontsmettende werking krijgen doet ook 1,8 cineol nog een duet in het zakje, een verbinding die tevens slijmen helpt op te lossen. Het vers plantenextract van salie wordt trouwens niet alleen vaak oraal ingenomen, het wordt ook verdund ingezet om te gorgelen of spoelen bij keelpijn, tandvleesontsteking, aften of heesheid.

Betere spijsvertering

Tot de indicaties van salie behoren ook een gebrekkige eetlust, moeilijke spijsvertering en zwakke leverfunctie. Dit dankt salie aan de bitterstoffen die de afscheiding van spijsverteringssappen bevorderen. Maar omdat de thyonen, kamfer en apigeninederivaten ook

krampwerend en windverdrijvend werken, kan salie ook ingezet worden bij winderigheid, opgezetten buik, krampen en kolieken van maag en darmen. Niet toevallig zit salie vaak in de kruidenmengelingen die zware en vette spijsen beter verteerbaar helpen maken.

“Vrouwenkruid”

De Oude Egyptenaren gebruikten salie al om de vruchtbaarheid van vrouwen te verbeteren en om diverse vrouwenklachten te verlichten. Niet onlogisch want salie heeft onder meer:

- een “fyto-oestrogene” werking (door de ketonen): dat wil zeggen dat salie bij een teveel aan oestrogenen deze hormonen helpt af te remmen en bij een gebrek aan oestrogenen een extra prikkel kan geven. Door deze regulerende werking op het hormonale evenwicht kan ze daarom bij de vruchtbare vrouw ingezet worden bij verminderde vruchtbaarheid, uitblijven van de menstruatie en een gebrekkig libido. Bij de rijpere vrouw dan weer helpt ze bij onregelmatig bloedverlies rond de menopauze en bij menopauzale klachten zoals warmteopwellingen, vaginale droogte en nachtzweeten (zie ook laatste paragraaf)
- een “emmenagoge” of menstruatiebevorderende werking (door de ketonen, thyonen, kamfer en bornylacetaat) bij menstratiekrampen, premenstrueel syndroom en uitblijvende menstruaties
- een “anagalactogoge” of zogremmende werking: voor het stoppen van de borstvoeding of om abnormale afscheiding van moedermelk en melkstuwing af te remmen
- een “oxytocische” werking: om de arbeid te bevorderen bij het uitblijven van een bevalling of bij een moeilijke bevalling

Zweetremmend

Het aanstippen waard is ten slotte ook de zweetremmende werking van salie: vooral rozemarijnzuur, maar ook de thyonen en ketonen werken centraal kalmerend op het warmteregulerend centrum. Niet alleen kan dat van pas komen bij het hoger vermelde overmatige (nachtelijke) zweeten tijdens de overgang, salie kan ook van pas komen bij algemene overdreven transpiratie, bij klamme handen en zweetvoeten, bij overdreven transpiratie door hyperthyreoïdie (overmatige schildklierwerking), door koortsende infectieziekten (bv. bij chronische virale infecties...) en van psychosomatische oorsprong (“nervus” zweeten).