Hvitsalvie - Salvia apiana

Hvitsalvie - Salvia apiana

Plante:

En flerårig plante som kan bli inntil 2 m høy. Bladene er svært lyse, nesten hvite, derav navnet hvit salvie. Tokjønnete hvite blomster, ofte med en ania lavendelblått, kommer på forsommeren. Der hvit salvie vokser sammen med andre salviearter dannes det ofte hybrider. Hvit salvie er for lite hardfør til å kunne overvintre utendørs i Norge.

Bruk:

De overjordiske delene, eller bare bladene, brukes som urtete eller som røykelse. Frøene og ferske blad er spiselige, og er blant annet brukt i grøt. De innfødte i Nord-Amerika har brukt white sage både innvortes og utvortes. I Europa brukes urten primært som røykelse i renselsesprosesser.

Virkning:

Antiseptisk, rensende, stimulerende, varmende, blodtonikum, sekresjonshemmende og insektavskrekkende.

Hjelper mot:

Rensing av rom etter sykdom, hoste, forkjølelse, lungebetennelse, dårlig fordøyelse, diare, hudbetennelser og insektplage.

Generelt:

Hvit salvie (Salvia apiana) har en dyp forankring i nordamerikansk urfolkskultur. Mens den i vestlige land er mest kjent som røkelse, har den tradisjonelt fungert som både en viktig matkilde og et allsidig apotek.

Hvit salvie er en næringsrik plante hvor både stilker, blader og frø kan utnyttes:

- Frø: Kan males til mel for grøt, blandes med korn, eller ristes og males til et fint pulver.

© Viten.org

- Smak: Som krydder er den mer stimulerende og varmende enn den vanlige hagesalvien (Salvia officinalis), men mindre snerpende.

- Stilker: Unge skudd kan spises både rå og kokte.

En av de mest kjente bruksområdene for hvit salvie er brenning av tørkede blader, en prosess kjent som smudging.

- Rensing: Røyken brukes tradisjonelt til å rense rom, gjenstander eller personers aura.

- Antiseptisk: Siden urten er sterkt bakteriedrepende, egner røyken seg godt til å friske opp rom der det har vært sykdom.

- Symbolikk: Bruken sies å gi utøveren styrke, visdom og mental klarhet.

Hvit salvie er en næringsrik plante hvor både stilker, blader og frø kan utnyttes:

- Frø: Kan males til mel for grøt, blandes med korn, eller ristes og males til et fint pulver.

- Smak: Som krydder er den mer stimulerende og varmende enn den vanlige hagesalvien (Salvia officinalis), men mindre snerpende.

- Stilker: Unge skudd kan spises både rå og kokte.

Hvit salvie fungerer på mange måter som vanlig salvie, men har noen spesifikke bruksområder avhengig av hvordan den tilberedes:
TilberedningEffekt og bruksområde
Varm teStimulerer svette (febernedsettende), hjelper mot hoste, forkjølelse og lungebetennelse.
Kald teHemmer kroppssekresjon; brukes ved avvenning av amming for å stoppe melkeproduksjon.
InhalasjonDamp fra teen løser opp slim i brystet.
GurglevannEffektivt mot sår hals og infeksjoner i munnhulen.
UtvortesDemper betennelser i huden.

Fordøyelse og velvære:

Planten inneholder stoffet thujon, som gir en sterk antiseptisk effekt og fremmer fordøyelsen.

© Viten.org

- Galle og mage: Teen stimulerer gallesekresjonen og kan lindre luftsmerter og kramper ved tarmkatarr.
- Diaré: På grunn av sin sammentrekkende (astringerende) virkning er den effektiv ved løs mage.
- Dosering: En kopp før måltider kan gi rask hjelp, men bør kun drikkes når det er et reelt behov.

Andre navn:

- Familie: Lamiaceae - Leppeblomstfamilien
- Latin: Salvia apiana
- Engelsk: White Sage
- Norsk: Hvitsalvie
- Svensk: Vit salvia

© Viten.org