

Superfood Salbei

Salbei (*Salvia*) ist eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Bis auf die Antarktika und Australien ist das Superfood weltweit verbreitet.

Besonders gesund ist das Superfood, weil es kein Cholesterin enthält, aber reich an Vitaminen, vor allem Vitamin C und Vitamin B3 und Mineralstoffen ist.

Frischer Salbei ist vor allem reich an Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen. Das Besondere am Salbei sind aber die vielen Bestandteile ätherischer Öle, die sogenannten Terpene. Sie wirken antibakteriell, antiviral und antitumoral und sorgen auch für den typischen Salbei-Geschmack. Gerbstoffe in den Blättern wirken zudem desinfizierend, antioxidativ und entzündungshemmend. Als traditionelles pflanzliches Arzneimittel hilft Salbei vor allem bei vermehrten Schwitzen, Beschwerden wie Oberbauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl sowie Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

