

# Salie: ‘vergeten’ keukenkruid



## Uiteenlopende toepassingen

Wie ‘kruiden’ zegt, denkt niet meteen: salie! Toch mag dit ‘vergeten’ keukenkruid niet worden onderschat. Aan (medische) toepassingen geen gebrek ...

‘Oorspronkelijk komt dit kruid van de berghellingen in Zuid-Europa en is via de Franse en Zwitserse kloostertuinen in ons land terechtgekomen’, schreef Claire Loewenfeld over salie (*Salvia officinalis*).<sup>1</sup> De naam ‘salvia’ komt van het Latijnse ‘salvare’, wat ‘helen’ betekent. Met de toevoeging ‘officinalis’ wordt een plant met een genezende werking bedoeld.

Toch is de toepassing van salie al eeuwenlang breder dan alleen medisch. Dit meldde een Duitse kruidenkundige in 1551: ‘Salie is een hulp voor de dokter, de kookster, de keuken en de kelder, de arme en de rijke’.<sup>1</sup> De faam van salie ging de hele wereld over. In de 17e eeuw waren de Chinezen er zo dol op, dat Hollandse kooplieden één kist saliebladeren konden verhandelen tegen drie kisten Chinese thee.<sup>2</sup>

### ONTSTOKEN TANDVLEES

Gezond tandvlees bloedt niet tijdens het tandenpoetsen. Tandvlees dat rood is en vaak bloedt, is ontstoken. Dan is een goede mondhygiëne belangrijk. Na het tandenpoetsen gorgelen met zelfgemaakt saliewater kan helpen, omdat dit desinfecteert. Dit verklaart tevens waarom salie soms wordt verwerkt in tandpasta’s.

Neem voor de bereiding van het gorgelwater zes salieblaadjes en hak die fijn. ‘Breng 0,5 liter water aan de kook met een snufje zout’, lezen we in *Grootmoeders Tips*.<sup>3</sup> ‘Om de werking te versterken, kun je ook nog een beetje cayennepeper toevoegen. Giet het water over de salie en laat het afkoelen. Zeef de vloeistof en druk de blaadjes nog even goed uit.’

### VOOR DE LUCHTWEGEN

Salie werkt ook desinfecterend voor de luchtwegen. Grootmoeder geeft dit recept voor saliemelk: ‘Neem

één tot twee theelepels salie. Voeg daar 0,25 liter melk aan toe en breng het geheel langzaam aan de kook. Laat het daarna afkoelen en drink het op.’<sup>3</sup> Voeg eventueel nog een theelepel honing toe, omdat dit de werking ondersteunt.

Een andere optie is om salie te verwerken in een olie

## ‘Desinfecterend voor de luchtwegen’

om te verdampen. Meng hiervoor 50 ml vette plantenolie met de essentiële olie van salie (10 druppels) en eucalyptus (10 druppels).<sup>4</sup>

### RUSTGEVEND

Saliemelk heeft ook een rustgevend effect. Dit verklaart waarom de 19e-eeuwse schrijver Potgieter in zijn boek *Jan, Jannetje en hun jongste kind* (1841) een ‘Jan Salie’ liet optreden. Deze Jan dronk voor het naar bed gaan saliemelk (in plaats van een stevig glas bier). Hij stond symbool voor de trage, 19e-eeuwse geest die destijds in Nederland rondwaarde. Nog altijd staat ‘Jan Salie’ synoniem voor een trage geest.<sup>5</sup>

### TIJDENS DE OVERGANG

De natuur herbergt verschillende remedies tegen overgangsklachten als opvliegers en nachtelijke zweetaanvallen. Zoals de kruiden zilverkaars (*Cimicifuga racemosa*), fenegriek (*Trigonella foenum-graecum*) én salie. Salie kan worden gebruikt in de vorm van thee, maar is ook beschikbaar als voedingssupplement/kruiden-

preparaat. Saliethee maakt u door gekookt water te schenken in een kopje met daarin een gedroogd salieblad. Even laten trekken, zeven en klaar is de thee. Drink twee tot drie kopjes per dag, maar doe dit niet langer dan twee weken.<sup>3</sup>

Een andere mogelijkheid is om salie te verwerken in een olie: meng 50 ml vette plantenzieolie met de essentiële olie van salie (10 druppels) en van cipres (2 druppels). Breng tweemaal daags een paar druppels van deze huidolie aan op de buik en onder de voeten.<sup>4</sup>

### GOED VOOR GEHEUGEN

Suppletie met een mix van salie, rozemarijn en melisse kan het geheugen verbeteren.<sup>6</sup> Aan de pilotstudie namen 44 gezonde proefpersonen deel met een gemiddelde leeftijd van 61 jaar. Ze werden verdeeld over een suppletie- en placebogroep. In de suppletiegroep kregen de proefpersonen gedurende twee weken dagelijks een kruidenextract ('SRM-extract'). De anderen kregen een placebo. Het geheugen werd beoordeeld aan de hand van het vermogen om woorden te onthouden (kortdurend en gedurende langere tijd). Tevens werd een analyse uitgevoerd met twee leeftijdsgroepen (jonger en ouder dan 63 jaar). De subgroep-analyse toonde dat deelnemers tot 63 jaar baat hadden bij suppletie met het kruidenextract. Bij hen werd een significante verbetering gezien van het vermogen om woorden gedurende langere tijd te onthouden ten opzichte van de placebogroep. Dit effect werd niet gezien in de subgroep van oudere proefpersonen.

### BESTANDDEEL VAN ABSINT

In de loop van de 19e eeuw werd absint een razend populaire, alcoholische kruidendrank. Salie was één van de bestanddelen, naast vermouth, anijs, venkel en nog wat andere kruiden. Beroemde absintdrinkers waren onder anderen de schilders Paul Gauguin en Vincent van Gogh. Onder kunstenaars had Absint de bijnaam 'De Groene Fee', omdat het een belangrijke bron van artistieke inspiratie zou zijn. Deze aanname droeg bij aan de mythe rond de psychoactieve effecten van absint. Zo zou Vincent van Gogh er zijn 'gele periode' aan te danken hebben.<sup>7</sup>

Absint werd in het begin van de 20e eeuw in diverse Europese landen verboden, vanwege de vermeende hallucinogene werking en neurotoxiciteit. Later onderzoek maakte duidelijk dat de schade vooral te maken had met de slechte kwaliteit van de alcohol en de grote hoeveelheden die werden gedronken.<sup>8</sup> Sinds het begin van deze eeuw is absint in veel Europese landen weer toegestaan.

1. Loewenfeld C. Kruiden uit eigen tuin. Het Spectrum, 1971
2. Bremness L. Kruiden. Van Reemst, 1989
3. Eck, S van. Grootmoeders Tips. Gezondheid. B+L, 2015
4. Massage magazine 2012; 4:30-31
5. [https://nl.wikipedia.org/wiki/Echte\\_salie](https://nl.wikipedia.org/wiki/Echte_salie)
6. Phytomedicine 2018; 39:42-48
7. <https://nl.wikipedia.org/wiki/Absint>
8. Drogisten Weekblad, 8 mei 2020

