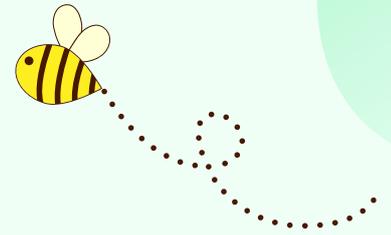




# SALBEI



## SALVIA

### So erkennen:

- 20 - 70 cm hoch
- verzweigte Stängel
- ovale Blätter, oben abgerundet, spitz
- leicht gezackte Ränder
- weißer Pflaumen
- lilafarbene Blüten

### Hier sammeln (Ort & Zeit):

- im Mittelmeerraum
- An trockenen, sonnigen Stellen
- Erntezeit von April bis September
- Blühzeit von Mai bis Juli

### So wirkt:

- wirkt kräftigend auf den gesamten Organismus
- Menstruationsfördernd
- lindert Hitzewallungen in den Wechseljahren
- wird als Tinktur oder Tee verwendet

### Warnhinweis!

- Schwangere, Stillende und Epileptiker sollten auf Salbei verzichten
- dies gilt ebenso für hormonabhängige Krebserkrankungen

