

Zahraniční test: Šalvějové čaje

28.2.2024 - | DTest

Jak na bylinné čaje

Abyste z pití bylinných čajů včetně těch šalvějových měli zdravotní užitek namísto potíží, doporučují rakouští kolegové dodržet tři jednoduchá pravidla.

Rozmanitost – Koncentrace pyrolizidinových alkaloidů (PA) v čaji se může značně lišit. Pokud si na pití čaje skutečně potrpíte, měli byste dbát na dostatečnou rozmanitost a nepít bylinné čaje a nápoje pouze jediné značky.

Trvanlivost – Bylinné čaje nelze uchovávat neomezeně dlouho. Postupem času ztrácejí svou svěžest a především éterické oleje. Proto má smysl kupovat pouze menší množství. Při skladování dbejte na to, aby byl čaj uchováván ideálně bez přístupu vzduchu, na nepřiliš teplém místě a v temnu.

Nejsou vhodné pro každého – Šalvějové i některé jiné bylinné čaje není vhodné konzumovat v těhotenství nebo při kojení. Šálek se šalvějí rovněž nepodávejte malým dětem.

Proč pít šalvějový čaj? Šalvěji jsou připisovány antivirové, antibakteriální a protizánětlivé účinky. Díky tradičnímu používání šalvěje jako léčivé rostliny byly čaj a extrakty z jejích listů uznány Evropskou agenturou pro léčivé přípravky (EMA) pro všechny výše uvedené vlastnosti. Doporučené užívání je však omezeno na dobu dvou týdnů. Pokud se příznaky nezlepší, je třeba vyhledat lékařskou pomoc. Co se týká úspěšnosti šalvěje v boji se záněty ústní sliznice nebo jinými neduhy, samotná míra účinnosti v současnosti bohužel není stoprocentně doložena relevantními vědeckými studiemi.

Kolegové z rakouské spotřebitelské organizace VKI v loňském roce (Konsument 9/2023) provedli chemický rozbor 15 šalvějových čajů, z toho osmi sypaných a sedmi sáčkových. Zaměřili se na obsah nežádoucích látek, jako jsou pyrolizidinové alkaloidy a pesticidy. Kromě toho se zjišťovalo zastoupení éterických (esenciálních) olejů a vody.

Pradávná léčivka

Při pocítění prvních příznaků nachlazení v chladných a sychravých měsících si řada z nás ráda uvaří šalvějový čaj, který můžeme pít či kloktat. Historie požívání tohoto lehce nahořklého a poněkud saponátově chutnajícího horkého nápoje k léčebným účelům sahá v Evropě až do období starověku a možná sehrálo roli i při pojmenování rostlinného rodu šalvěj (salvia).

Příbuzné slovo salvus má v latině několik významů – například zdravý, celý, nepoškozený či bezpečný. V pozdním středověku měla šalvěj dokonce pověst všeléku. K přípravě čaje nebo nálevů na léčbu nejrůznějších nemocí se používaly květy i listy. Dnes se šalvějový čaj připravuje především pro léčbu zánětů v ústech a v krku a také k zmírnění zažívacích potíží (pálení žáhy, nadýmání) nebo třeba nadměrného pocení.

Dva čaje spíš uškodí

Šalvějový čaj má v Rakousku i u nás maximální povolený obsah 200 mikrogramů pyrolizidinových alkaloidů (PA) na kilogram. Rostlinné léčivé přípravky mohou být u našich jižních sousedů uváděny

na trh pouze v případě, že jejich použití nepřekročí maximální denní dávku jednoho mikrogramu PA. Test ovšem odhalil, že dva léčivé čaje, včetně směsi z lékárny a výrobku z obchodu se zdravou výživou, měly nadměrně vysoký obsah PA.

Oba produkty mnohonásobně překračovaly maximální povolené množství – v případě směsi z lékárny téměř 15×. Z toho důvodu bylo celkové hodnocení obou čajů sníženo na nedostatečnou známku. Nejlépe v tomto bodě testu dopadl výrobek od společnosti Sonnentor, ve kterém nebyl zjištěn žádný PA. Čaje od společností Spar Natur pur a Demmer obsahovaly pouze velmi nízké množství PA, a proto si rovněž vybojovaly velmi dobré hodnocení. Stejně látky jsme před několika lety odhalovali také v našem testu bylinných čajů (dTest 2/2018).

Žádné pesticidy

Jak je u testů čajů obvyklé (včetně těch v režii dTestu), testovala se také přítomnost reziduí pesticidů. Tato část zkoušek se ukázala být zcela bezproblémovou. V žádném z výrobků nebyly odhaleny stopy těchto škodlivých chemikálií. Všechny produkty proto v této části testu hravě obdržely velmi dobré hodnocení.

Co být v čaji naopak musí

Dalším sledovaným parametrem šalvějových čajů byl obsah éterických olejů. Čaj lékopisné kvality podle rakouské legislativy musí obsahovat nejméně deset mililitrů silice na kilogram. Tento požadavek splnilo deset výrobků.

Nejvyšší obsah éterických olejů byl zjištěn u sypaného čaje Gewušt wie (21,4 ml/kg). Následovalo ho balení čaje koupené v lékárně. Velmi dobré hodnocení získaly rovněž výrobky společností Kottas, Demmer, Spar Natur pur, thewellnessco a Reformstark. Co se týče povoleného obsahu vody, všechny čaje splňovaly lékopisná kritéria.

Šalvějové čaje

- Spar Natur pur Bio-Salbei-Tee

orientační cena 2,99 euro

orientační cena [n]

hmotnost 40 g

orientační cena za 10 g 0,75 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení velmi dobře 96 %

pyrrolizidinové alkaloidy velmi dobře

doporučený max. obsah v potravinách [++]

doporučený max. obsah v léčivech [++]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [++]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody velmi dobře

éterické oleje [++]

voda [++]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 0,89 µg/kg

- Demmers Kräutertee Salbei

orientační cena 5,2 euro

orientační cena 130 Kč

hmotnost 80 g

orientační cena za 10 g 0,65 euro

orientační cena za 10 g 16,25 Kč

celkové hodnocení velmi dobře 90 %

pyrrolizidinové alkaloidy velmi dobře

doporučený max. obsah v potravinách [++]

doporučený max. obsah v léčivech [+]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [++]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody velmi dobře

éterické oleje [++]

voda [+]

informace

bio certifikace [n]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 7,2 µg/kg

- Sonnentor Šalvěj sypaná bio

orientační cena 3,99 euro

orientační cena 90 Kč

hmotnost 18 g

orientační cena za 10 g 2,22 euro

orientační cena za 10 g 50 Kč

celkové hodnocení velmi dobře 82 %

pyrrolizidinové alkaloidy velmi dobře

doporučený max. obsah v potravinách [++]

doporučený max. obsah v léčivech [++]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [++]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody nedostatečně

éterické oleje [--]

voda [+]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů nezjistitelné µg/kg

- Gewußt wie Salbeiblatt

orientační cena 3,59 euro

orientační cena [n]

hmotnost 50 g

orientační cena za 10 g 0,72 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení velmi dobře 80 %

pyrrolizidinové alkaloidy dobře

doporučený max. obsah v potravinách [+]

doporučený max. obsah v léčivech [0]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [+]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody velmi dobře

éterické oleje [++]

voda [+]

informace

bio certifikace [n]

lékopisná kvalita [a]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 19,7 µg/kg

- thewellnessco Salbei-Blätter-Tee

orientační cena 3,75 euro

orientační cena [n]

hmotnost 50 g

orientační cena za 10 g 0,75 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení dobře 79 %

pyrrolizidinové alkaloidy dobře

doporučený max. obsah v potravinách [+]

doporučený max. obsah v léčivech [0]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [+]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody velmi dobře

éterické oleje [++]

voda [+]

informace

bio certifikace [n]

lékopisná kvalita [a]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 18,3 µg/kg

- Kräuterhof Zach Bio Salbei Tee

orientační cena 4,3 euro

orientační cena [n]

hmotnost 50 g

orientační cena za 10 g 0,86 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení dobře 68 %

pyrrolizidinové alkaloidy dobře

doporučený max. obsah v potravinách [+]

doporučený max. obsah v léčivech [0]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [+]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody dostatečně

éterické oleje [--]

voda [+]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 17,1 µg/kg

- dennree Salbei Tee

orientační cena 2,49 euro

orientační cena [n]

hmotnost 35 g

orientační cena za 10 g 0,71 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení uspokojivě 58 %

pyrrolizidinové alkaloidy uspokojivě

doporučený max. obsah v potravinách [0]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [-]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody dobře

éterické oleje [+]

voda [+]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 94,4 µg/kg

- Alnatura Bio Šalvěj

orientační cena 1,79 euro

orientační cena 63 Kč

hmotnost 30 g

orientační cena za 10 g 0,6 euro

orientační cena za 10 g 21 Kč

celkové hodnocení uspokojivě 55 %

pyrrolizidinové alkaloidy uspokojivě

doporučený max. obsah v potravinách [+]

doporučený max. obsah v léčivech [-]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [-]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody nedostatečně

éterické oleje [--]

voda [+]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 42,6 µg/kg

- dm Bio bylinný čaj šalvěj

orientační cena 1,75 euro

orientační cena 39 Kč

hmotnost 30 g

orientační cena za 10 g 0,58 euro

orientační cena za 10 g 13 Kč

celkové hodnocení uspokojivě 47 %

pyrrolizidinové alkaloidy uspokojivě

doporučený max. obsah v potravinách [0]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [-]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody dostatečně

éterické oleje [-]

voda [+]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 99,1 µg/kg

- Gewußt wie Salbei

orientační cena 4,79 euro

orientační cena [n]

hmotnost 40 g

orientační cena za 10 g 1,1 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení uspokojivě 44 %

pyrrolizidinové alkaloidy dostatečně

doporučený max. obsah v potravinách [-]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [--]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody uspokojivě

éterické oleje [0]

voda [+]

informace

bio certifikace [n]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 126 µg/kg

- Teekanne Kräutergarten Bio Gartensalbei

orientační cena 2,99 euro

orientační cena [n]

hmotnost 30 g

orientační cena za 10 g 1 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení uspokojivě 42 %

pyrrolizidinové alkaloidy dostatečně

doporučený max. obsah v potravinách [0]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [--]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody nedostatečně

éterické oleje [--]

voda [+]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 122,6 µg/kg

- Billa Bio Salbeitee

orientační cena 2,19 euro

orientační cena [n]

hmotnost 40 g

orientační cena za 10 g 0,55 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení uspokojivě 41 %

pyrrolizidinové alkaloidy dostatečně

doporučený max. obsah v potravinách [0]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [-]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody nedostatečně

éterické oleje [--]

voda [+]

informace

bio certifikace [a]

lékopisná kvalita [n]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 89,6 µg/kg

- Kottas Salbeitee

orientační cena 4,95 euro

orientační cena [n]

hmotnost 32 g

orientační cena za 10 g 1,55 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení dostatečně 31 %

pyrrolizidinové alkaloidy nedostatečně

doporučený max. obsah v potravinách [-]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [--]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody velmi dobře

éterické oleje [++]

voda [+]

informace

bio certifikace [n]

lékopisná kvalita [a]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 158,7 µg/kg

- Šalvějový čaj z lékárny

orientační cena 3,99 euro

orientační cena [n]

hmotnost 50 g

orientační cena za 10 g 0,8 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení nedostatečně 10 %

pyrrolizidinové alkaloidy nedostatečně

doporučený max. obsah v potravinách [--]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [--]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody velmi dobře

éterické oleje [++]

voda [0]

informace

bio certifikace [n]

lékopisná kvalita [a]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 2986 µg/kg

- reformstark Salbeiblätter Tee

orientační cena 5,49 euro

orientační cena [n]

hmotnost 100 g

orientační cena za 10 g 0,55 euro

orientační cena za 10 g [n]

celkové hodnocení nedostatečně 10 %

pyrrolizidinové alkaloidy nedostatečně

doporučený max. obsah v potravinách [--]

doporučený max. obsah v léčivech [--]

doporučený max. obsah v bylinných čajích [--]

pesticidy nezjistitelné

obsah éterických olejů a vody velmi dobře

éterické oleje [++]

voda [++]

informace

bio certifikace [n]

lékopisná kvalita [a]

zjištěný obsah pyrrolizidinových alkaloidů 784,9 µg/kg

Hodnocení bylo přepočteno na formát používaný dTestem. Některá hodnocení mohou být limitována. Při shodném celkovém hodnocení je pořadí podle abecedy. Orientační ceny v korunách jsou uvedeny u výrobků, které byly v době uzávěrky k dispozici na českém trhu.

<https://www.dtest.cz/clanek-10750/zahranicni-test-salvejove-cape>