

Salvia officinalis



Caratteristiche

In un angolo assolato del giardino, dove la terra è leggera e il vento profuma d'erbe antiche, cresce la **Salvia officinalis**, pianta maestra della tradizione e custode di mille rimedi.

Non è una creatura timida: può superare anche il metro d'altezza, ma in genere si mantiene più discreta, con il suo portamento ordinato, attorno ai 50 centimetri.

A seconda della specie, la salvia può vivere come un'erba annuale, tornare anno dopo anno con forza rinnovata, oppure mostrare un'anima più robusta e legnosa, da vera pianta arbustiva. Nel suo habitat naturale – le colline assolate del Mediterraneo – la salvia è spesso una **emicriptofita scaposa**: il suo cuore resta vicino alla terra, nascosto tra le foglie cadute o la neve, mentre d'estate si slancia verso il cielo con steli alti, talvolta privi di foglie nella parte superiore.

Ma nel vasto mondo delle salvie, ci sono anche forme diverse: alcune sono **camefite suffruticose**, con base legnosa e rami delicati che resistono all'inverno; altre sono **terofite scapose**, che si donano per una sola stagione, oppure **fanerofite cespugliose**, veri e propri piccoli arbusti dal portamento cespuglioso. Alcune specie compiono il loro ciclo in due anni, come le **emicriptofite bienni**.

Tutte, però, hanno in comune un'aura speciale: **un profumo intenso e pungente**, che si sprigiona sfiorando le foglie con le dita. Queste foglie, a volte un po' viscidie al tatto, sono spesso ricoperte da una **sottile peluria argentea**, fatta di peli semplici, talvolta ramificati come piccole antenne dendroidi, pronti a catturare la luce e trattenere la rugiada.



□ Quanti tipi di Salvia esistono?

Il genere Salvia comprende più di 900 specie tra erbe, suffrutici e arbusti, diffuse in tutto il mondo, soprattutto in regioni calde e temperate. Alcune sono medicinali, altre ornamentali, altre ancora usate in cucina o nei giardini per attirare api, farfalle e colibrì.

□ Le più conosciute e usate:



Salvia sclarea – Salvia moscatella

Alta, con foglie grandi e fiori lilla; usata per i disturbi ormonali e per l'olio essenziale.

Salvia officinalis – Salvia comune o da cucina

È la più usata in fitoterapia e cucina. Foglie grigio-verdi, profumo intenso, proprietà digestive, antibatteriche e antinfiammatorie.



Salvia miltiorrhiza – Salvia cinese

Molto usata nella medicina tradizionale cinese per la circolazione e il cuore.



Salvia divinorum – Salvia degli sciamani

Originaria del Messico, ha effetti psicoattivi; usata in rituali spirituali (non adatta all'uso erboristico comune).



Salvia elegans – Salvia ananas

Fiori rossi, foglie profumate di ananas; usata in tisane e come pianta ornamentale.



Salvia farinacea – Salvia blu

Ornamentale, molto amata per i fiori blu-violetti.



Salvia splendens – Salvia rossa

Coltivata nei giardini per i suoi fiori rossi brillanti.



Salvia apiana – White sage

Salvia sacra dei nativi americani, usata nei riti di purificazione (smudging).



Salvia pratensis – Salvia dei prati

Spontanea in Italia, dai fiori viola-blu; ha proprietà simili alla officinalis.



Salvia glutinosa – Salvia vischiosa

Selvatica, dalle foglie appiccicose e i fiori gialli; meno conosciuta, ma usata localmente.

Salvia officinalis”Descrizione delle foglie”

Foglie: Picciolate, ovali-lanceolate, punte tonde, di color grigio verde. Si presentano soffici e vellutate sulla pagina superiore, ruvide e rugose su quella inferiore.

La particolare forma delle foglie, unita alla sua caratteristica rugosità, che la fanno assomigliare a una lingua, hanno contribuito alla sua fama di rimedio curativo per la bocca. Basti pensare ai dentifrici alla salvia!



”Descrizione dei fiori



I fiori sono per lo più riuniti nella parte terminale dello stelo (spicacstri). Il colore, nella Salvia Officinalis è violetto. con labbro superiore semplice e quello inferiore diviso in tre lobi, uno medio-grande e due piccoli laterali. I fiori sono riuniti in verticilli di tre-cinque. Sono ermafroditi (vale a dire che nello stesso fiore coesistono sia gli organi riproduttivi femminili che quelli maschili) e vengono impollinati dagli insetti. Il frutto è un tetrachenio costituito da quattro acheni globosi posti al fondo del calice, di colore nero-bruno a maturità. Sono ermafroditi (vale a dire che nello stesso fiore coesistono sia gli organi riproduttivi femminili che quelli maschili) e vengono impollinati dagli insetti

Nome comune	Salvia comune
Nome scientifico	Salvia officinalis
Famiglia	Lamiaceae
Parte utilizzata	Foglie e sommità fiorite
Periodo di raccolta	Primavera e inizio estate, prima della fioritura
Principi attivi	Olio essenziale (tujone, cineolo, borneolo), flavonoidi, acido rosmarinico, tannini, saponine
Proprietà principali	Digestiva, antinfiammatoria, antisettica, estrogenica naturale, cicatrizzante, deodorante
Uso interno	Forma: Infuso, tintura madre, estratto secco Indicazioni: Disturbi digestivi, gonfiore, dolori mestruali, sudorazione eccessiva, sintomi della menopausa
Uso esterno	Forma: Gargarismi, impacchi, decotto, collutori Indicazioni: Gengiviti, afte, infiammazioni della gola, ferite, sudorazione eccessiva
Controindicazioni	Sconsigliata in gravidanza, allattamento e in soggetti epilettici (contiene tujone); evitare l'uso prolungato ad alte dosi.

Salvia officinalis”Proprietà terapeutiche”

La Salvia è utile in caso di amenorrea (assenza di ciclo) e dismenorrea (mestruazioni dolorose). Riduce anche gli scompensi della menopausa che procurano le famose“caldane” o vampate. Efficace contro gengiviti e infiammazioni del cavo orale. Per il suo effetto tonico, antinfiammatorio sulle gengive, è impiegata nelle preparazioni di molti dentifrici, che contengono estratti di Salvia.

Secondo la tradizione popolari si consiglia di utilizzare direttamente le foglie di salvia sui denti e strofinandole sulle gengive. Questa pianta si rivela in particolare efficace contro infiammazioni ghiandolari, tonsilliti, gengiviti, faringiti e tutte le affezioni infiammatorie del cavo orale. Migliora la memoria ed è un potente antisettico verso

batteri, funghi, virus, grazie alla presenza dell'olio essenziale, depura il fegato, migliorando le secrezioni biliari e del sangue.

La Salvia ha anche un'attività ipoglicemizzante utile quindi nei primissimi stadi del diabete. Una delle attività più interessanti della Salvia è la sua capacità antisudorifera, utile ai soggetti che soffrono di sudorazioni notturne, in questo caso si utilizza la tintura madre o l'estratto fluido. Tiene alla larga tarme e insetti, proteggendo i tessuti dei nostri abiti e propaganda a lungo la sua fragranza nella nostra abitazione.

In cosmesi la salvia viene utilizzata per la creazione e la produzione di prodotti per l'igiene del corpo e della casa, contribuendo all'evoluzione della cosmesi odierna. Agisce positivamente per chi soffre di forme d'asma, in particolare per gli anziani

Preparazioni e utilizzi della Salvia

✦ Infuso di salvia:

✦ 5-6 foglie di salvia

✦ 250 ml di acqua

✦ limone

mettere a bollire l'acqua. Nel frattempo sminuzzare le foglie e metterle in una tazza (si possono utilizzare anche le foglie secche reperibili in farmacie ed erboristerie). Quando l'acqua è pronta, toglierla dal fuoco e versarla nella tazza. Aggiungere qualche goccia di limone e coprire per 15 minuti. Poi filtrare e bere, anche freddo.

Se possibile, non zuccherare l'infuso, per evitare di assumere una dose extra di zucchero. Piuttosto dolcificarlo con una puntina di miele, un prodotto dalle mille virtù: aggiungerlo però solo quando la bevanda è tiepida per non alterarne le proprietà.

Durante la fase acuta del mal di gola, si consiglia di bere l'infuso di salvia due-tre volte al dì.



Controindicazioni e avvertenze

Prima di utilizzare la salvia officinalis come pianta medicinale (non in cucina) è bene

sapere di evitare il suo uso durante l'allattamento poiché sfavorisce la produzione di latte,

e in caso di epilessia o ipersensibilità accertata verso i componenti.

Olio essenziale di salvia

Diluire 10 gocce in olio vegetale o in una crema idratante e utilizzare su cute integra.

Frizioni sulle tempie: sciogliere le gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio di mandorle dolci ed applicare sulle tempie con un breve massaggio per dare tono all'organismo in caso di stanchezza e stress.

Pomata alla Salvia

10 grammi di cera d'api per ogni 100 millilitri di oleolito di Salvia. Puoi regolare la quantità in base alla consistenza che desideri: più cera rende la pomata più solida, mentre meno cera la rende più morbida.

puoi usare il burro di karité al posto della cera d'api. Il burro di karité rende la pomata più cremosa e nutriente. Puoi sperimentare con le proporzioni, ma una buona base potrebbe essere 10 grammi di burro ogni 100 millilitri di oleolito.

?La pomata alla salvia è ottima per diversi usi: aiuta a lenire le irritazioni cutanee, ridurre le infiammazioni e favorire la guarigione di piccoli tagli o scottature. Ha anche proprietà antibatteriche e antimicotiche, quindi può essere utile per la pelle problematica

Per uso esterno la salvia è antisettica e leggermente astringente. L'antica medicina ne ha fatto uso come potente cicatrizzante su ferite e piaghe difficili da rimarginare; l'uso domestico più valido è quello per il cavo orale e la gola (gengive molli e sanguinamenti, arrossamenti e ulcerette, alito cattivo).

L'oleolito di salvia ha proprietà stimolanti e antisettiche; è utile come rimedio in caso di piede d'atleta, per lenire il prurito delle punture d'insetto, per massaggi drenanti contro la ritenzione idrica ed è un ottimo ingrediente per preparazioni di deodoranti.

L'oleolito alla salvia è un macerato naturale ottenuto dalle foglie di salvia in olio extravergine di oliva. Con le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e riequilibranti, questo oleolito è perfetto per trattare pelle stanca, irritata o soggetta a imperfezioni, donando un aspetto sano e luminoso. Utile per: Massaggio drenante – Antiage Viso – Mani e Piedi – Capelli – Energizzante – Purificante – Calmante – Rughe – Smagliature – Aromaterapia.



Salvia officinalis”Curiosità”

Alla salvia sono state attribuite forze magiche tali, che gli uomini hanno creduto a lungo che questa erba potesse far resuscitare i morti. Questo aforisma latino testimonia la tradizione secolare e il valore da sempre ascrivito a questo genere di pianta nelle culture più disparate.

La salvia è da sempre considerata l'erba sacra per eccellenza, perché? Partiamo col dire che appartiene alla famiglia delle Lamiaceae, la stessa di menta e timo. Ne esistono numerose specie in tutto il mondo, soprattutto nelle zone temperate e tropicali.

A quanto pare, Cleopatra la utilizzava per conquistare gli uomini mentre Plinio la definiva “erba magica“. E un poeta dichiarò: “Come può un uomo morire se la salvia cresce nel suo giardino!“.

Fra l'altro una leggenda cristiana narra che solo la piantina di salvia accettò di nascondere Gesù Bambino dai soldati quando la sua famiglia fuggì in Egitto. E così la pianta si guadagnò la benedizione della Madonna, che le concesse le sue qualità terapeutiche.

Ecco perché è stata definita “sacra“. Era una pianta evidentemente molto speciale.

Sono molti i miti, le leggende, i detti popolari che vedono protagonista la salvia. Un tempo, si diceva che nelle case dove la salvia cresce rigogliosa la moglie spadroneggia. Secondo altri detti, quando la pianta di salvia muore, muoiono anche gli affari.