

Salvia (Salvia officinalis)

Planta herbácea perenne. Rústica pero le gusta el sol



Hoja



Flor



Fruto



Semilla



Se pueden multiplicar por semilla (sembrando en primavera) o por esquejes, cortados tras la floración.

Propiedades de la Salvia

La salvia es un excelente tónico para las vías digestivas y el sistema nervioso. Estimula las funciones del estómago y del hígado y calma los dolores y las náuseas. Se recomienda contra la fatiga nerviosa. Es el mejor antitranspirante conocido, actúa contra los sudores, las personas que sufren reumatismo, y que están delgadas y debilitadas.

Su acción tónica en el útero, hace que esta planta sea utilizada después del parto, ya que regula y hace reaparecer la menstruación. También calma los dolores de ésta y facilita la concepción. Su acción hormonal es útil en los trastornos de la menopausia como vértigos y sofocos.

La salvia es hipoglucemiante y su vino es muy recomendable para los diabéticos.

Para la gingivitis, llagas y faringitis usaremos su infusión o el aceite esencial en gargarismos.

En casos de vaginitis, usaremos la salvia (su tisana o aceite esencial) en lavados e irrigaciones.

Para el dolor de boca y muelas podremos hacer enjuagues o poner esta mezcla en un algodón en la zona afectada. En una tisana de Salvia echaremos 3 gotas de aceite esencial de Clavo o Menta

Formas de usos

Como condimento en las comidas.

Infusión: entre 15 y 20 gr por cada litro de agua.

Vino de salvia: Se maceran 100gr de salvia seca durante 10 días en 1 l de vino tinto y se toma un vasito después de comer.

Desodorante natural: En un poco de aceite de almendras echamos unas gotas de aceite esencial de salvia, lo mezclamos bien y nos lo aplicamos en las axilas.