



## LA SALVIA

di Natasha russo – Dietista diplomata

---

La Salvia officinalis L. appartiene alla famiglia delle Lamiacee ed è una pianta dall'antica tradizione d'uso e dagli effetti imponenti a tutto campo sulla fisiologia umana; dall'apparato genitale femminile, a quello digerente, a quello respiratorio; nella lingua latina esiste una terminologia " prima degestio fit in ore " a significare che l'apparato digerente inizia dalla bocca e il cibo si inizia a digerire in bocca, possiamo ben dire che la Salvia officinalis ottempera a questo comando incominciando a curarsi della pulizia e disinfezione della bocca e di tutte le mucose. Il nome Salvia è derivato dal latino " salvus " salvare, lascia intendere già le grandi proprietà medicinali attribuite a questa pianta diffusissima e presente in tutti gli orti.

Ecco alcune proprietà di questa conosciutissima pianta:

### 1. Regola il ciclo mestruale

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. La tradizione tramanda che è utile nel favorire il concepimento.

### 2. Efficace contro gengiviti e infiammazioni del cavo orale

Per il suo effetto tonico, antinfiammatorio sulle gengive, è impiegata nella 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.

### 3. Migliora la memoria

In uno studio del 2003 dell'università inglese di Newcastle è stato evidenziato che degli estratti oleosi di salvia hanno migliorato le capacità mnemoniche in un gruppo di volontari contro placebo.

### 4. Potente antisettico

Attività antisettica verso batteri, funghi, virus, grazie alla presenza dell'olio essenziale ma non solo, in quanto anche gli acidi fenolici come la salvina e la salvina momometiletere sono attivi sullo stafilococco aureus e l'acido carnosico è un inibitore della HIV 1 proteasi.

#### **5. Depura il fegato, migliorando le secrezioni biliari**

Depurativo del fegato (migliora le secrezioni biliari) e del sangue. La salvia ha anche un'attività ipoglicemizzante utile quindi nei primissimi stadi del diabete.

#### **6. Sudore in eccesso e iperidrosi?**

Sin dall'antichità 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.

#### **7. Protegge gli abiti dalle tarme e profuma la casa**

Tiene alla larga tarme e insetti, proteggendo i tessuti dei nostri abiti e propagando a lungo la sua fragranza nella nostra abitazione.

#### **8. Viene utilizzata in cosmesi nella produzione di prodotti per l'igiene**

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.

#### **9. Agisce positivamente per chi soffre di forme d'asma, in particolare per gli anziani**

Gli effetti positivi sull'apparato respiratorio della salvia sono ben documentati, la sua attività balsamica espettorante e antisettica risulta di estrema utilità nei soggetti con debolezza delle vie respiratorie; può diventare una terapia preventiva per gli anziani durante la stagione fredda e anche per gli asmatici che possono constatare come si possa ridurre d'intensità ed essere più che sopportabile la loro malattia.

La Salvia officinalis è interessante anche per la sua attività nervina e stimolante surrenalica, quindi utilizzabile in tutti i casi di esaurimento psicofisico, nei soggetti nevrastenici cioè affetti da debolezza di nervi, sbalzi di umore instabilità nervosa con eccitabilità estrema, ansia continua e prostrazione psichica e fisica accompagnata in molti casi da insonnia, cefalea, sbalzi improvvisi di umore e tendenza bipolare;

### **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.

L'olio essenziale di *Salvia officinalis* contiene tujoni chimicamente appartenenti alla famiglia dei chetoni ed hanno una attività neurotossica, quindi l'utilizzo dell'olio essenziale va fatto con cautela. Possono anche risultare negative le interazioni con i seguenti farmaci : sedativi (potenziamento), ipoglicemizzanti (potenziamento), anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici (potenziamento)