



# SÀLVIA / SALVIA

*SALVIA OFFICINALIS*



MIGUEL BIARNÉS

15

## DESCRIPCIÓ:

Existeixen dues plantes: la Sàlvia officinalis i la Salvia vulgaris.

## ÚS I PROPIETATS:

**Us:** fulles i flors. (les fulles són perennes i en general són les utilitzades).

**Propietats:** estimulants, tònica, digestiva, febrífuga, antisudorífica, antiespasmòdica, vertigen, depressió, menstruació, menopausa, morenes, picades d'insectes. Una de les indicacions més reconegudes de la sàlvia és per al tractament dels rebufls o sufocació i la sudoració excessiva que experimenten algunes dones durant la menopausa, així doncs és més emprada pel sexe femení, a més de ser un bon remei contra la dispèpsia, ajuda a combatre l'acidesa de l'estómac i redueix la inflor.

## MÈTODE DE PREPARACIÓ:

En infusió o tisana 25 grams de fulles de sàlvia per cada litre d'aigua, tres vegades al dia, la mateixa tisana i fent una novena, elimina les morenes o hemorroides.

També existeixen alguns laboratoris que ho comercialitzen en pastilles liofilitzades i que tenen l'extracte sec de la sàlvia com a un principi actiu.

## CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

no se li coneixen, però cal precaució en nens i dones lactants, vigilants els seus efectes secundaris.

## CULTIU I ON LA PUC TROBAR

Creix als ribassos, cunetes i en general en terres semi humides de tot el país en forma silvestre la vulgaris i la officinalis més aviat és cultivada en jardins o zones de producció per a comercialitzar.

## OBSERVACIONS I CURIOSITATS

El seu nom en llatí significa "salvar"

La sàlvia és una de les plantes aromàtiques i medicinals més conegudes, fins i tot a l'antiguitat ja era utilitzada per persones que volien beneficiar-se del seu efecte tònic i anti-oxidant, antiinfecciosa i ansiolític. Enforteix els ossos i el sistema immunitari.

