**SALVIA** (*Salvia officinalis*)

Il termine “salvia” deriva dal latino *salvatrix*, ovvero salubre.

La salvia appartiene alla famiglia delle lamiacee.

La salvia è una pianta che ama il caldo e predilige posizioni soleggiate, è molto resistente al gelo, anche se non lo tollera per periodi lunghi, e non teme la siccità, si adatta a ogni tipo di terreno.

La salvia è una pianta arbustiva perenne che raggiunge il mezzo metro circa di altezza e può poi allargarsi a formare un bel cespuglio sempreverde. A inizio estate emette delle spighe fiorite a pennacchio, i piccoli petali sono di colore viola o lilla. Le foglie, di un color verde tendente al bianco grigio, hanno una forma ovale allungata e sono ricoperte da una leggera peluria. Esistono molte varietà di salvia, con differenti caratteristiche sia estetiche (colore) che a livello di aroma: la salvia bianca, la salvia gigante dalle foglie particolarmente grandi, ottime da friggere, la salvia aurea, la salvia purpurea.

Una nuova pianta di salvia officinalis si può generare dal seme o dalle talee; il periodo adatto per seminare la salvia è l’inizio della primavera in modo da poter trapiantare a maggio la piantina definitivamente formata.

La salvia va potata, con una cesoia ben affilata, due volte all’anno: prima della primavera si rimuovono rami e foglie secche, mentre alla fine della fioritura si pota in modo più deciso, togliendo buona parte dei rami verdi. In questo modo si svecchia l’arbusto e lo si mantiene sano e produttivo.

**Proprietà**

Grazie alla presenza dei flavonoidi la salvia è utile per la cura dei disturbi legati ai dolori del ciclo e alla menopausa. Ha [proprietà antisettiche](https://www.nonsprecare.it/rimedi-naturali-per-sbiancare-i-denti), antinfiammatorie, digestive, cicatrizzanti, battericide e diuretiche. Un cucchiaino di salvia macinata contiene il 10% del valore giornaliero di vitamina K, che aiuta a mantenere in salute le ossa e la coagulazione del sangue. La pianta contiene anche piccole quantità di altri nutrienti come il magnesio e la vitamina A.

**Curiosità**

Una leggenda narra che durante la peste di Tolosa, nel 600 circa, un gruppo di ladri approfittò della pandemia per derubare le case degli ammalati. . Il loro capo confessò ai giudici, stupiti del fatto che non fossero stati contagiati nonostante i loro numerosi passaggi nelle case infette, che si erano protetti con un magico aceto aromatico a base di salvia e ne rivelò la ricetta. Da allora “*L’aceto dei quattro ladroni*” venne prodotto in Francia, come cura preventiva contro le infezioni.