

**Salvia** (*Salvia Officinalis*) , Famiglia: *Labiata* o *Lamiacee*. Nome comune: Salvia.

**Descrizione:** Pianta, spontanea, molto diffusa nei paesi mediterranei, a portamento cespuglioso, con fusto ramificato e foglie picciolate di colore grigio-verde, feltriose al tatto, con odore caratteristico, forma ovale, nervature penninervie.

**Fiori** ermafroditi violacei riuniti in infiorescenze con aspetto asimetrico caratteristico della famiglia delle Lamiacee; sbocciano a primavera (fine aprile-maggio). **Frutti** portati alla base del fiore e consistenti in minuscoli semi ovoidali.

Se ne conoscono circa 1000 varietà, ma la più nota è la *S. Officinalis* così chiamata da Linneo o *Salvia salvatrix* come fu denominata dalla Scuola Medica Saalernitana. Inoltre sono usate in erboristeria anche le varietà di *Salvia splendens* e *Salvia miltioshiza* che contengono tra i principi attivi dei composti molto interessanti.

**Curiosità:** Nota fin dall'antichità usata da Egizi e Greci; i Romani avevano addirittura un rituale per raccoglierla: le foglie dovevano essere raccolte a mano, a piedi scalzi e ben lavati, indossando una tunica bianca.

Dioscoride, medico greco del 1° secolo la consigliava da sola e mista ad altre erbe per curare l'asma e per disinfettare le infiammazioni orali e delle prime vie respiratorie ed anche : “ *Il decottione dei rami e delle frondi fatto nel vino e lavando con esso spegne il prurito dei testicoli...*”.

**Avvertenza:** La salvia nell'alimentazione deve essere usata con parsomonia poiché contiene *tujone* e *canfora* ed altre sostanze allucinogene ed in particolare **è sconsigliata alle donne in gravidanza e in allattamento** e controindicata nell'insufficienza renale.

**Contiene:** principi attivi, *salvina* e *pirosalvina* ( principi amari che agiscono sull'apparato gastro – intestinale); *olio essenziale* ( tujone, cineolo, borneolo, linololo, beta-torpineolo e beta-coriofillene) proprietà antisettiche; *diterpene* antiossidante e antinfiammatorio; *triterpeni* (amirina, betulina, acido crotegolico e acido 3-idrossi-ursolico); *acidi fenolici* (acido caffeico, acido rosmarinico, acido clorogenico, acido fenilico, stimolanti della secrezione biliare; *flavonoidi* (luteolina, salvigenina, genkwanina, isppidulina) con azione antiossidante ed estrogenica.

**Proprietà:** amaro-tonica, digestiva, antisettica, diuretica, balsamica, emmenogoga, spasmolitica, coleretica, ipoglicemica, estrogenica, trofica per il surrene.

La specie *S. splendens* e *S. miltioshiza* sono usate in erboristeria per questi particolari principi attivi:

*rosmadiele* (inibitore della PCK);

*acido litospermico* (risultato inibitore di alcune tirosine chinasi e della proteina chinasi calcio-fosfolide dipendente (PCK);

*miltirone* (ortobenzochinone con azione antitumorale);

*hassanano* (diterpene-dione che blocca la lipossigenasi responsabile della sintesi dei leucotrieni) infiammazione ed asma;

*nortanshinone* (antinfiammatorio che inibisce la ciclossigenasi).

**Usi: Infuso contro i dolori di stomaco:** fare una miscela composta da: 25 gr di foglie di salvia, 20 gr di foglia di malva, 20 gr di semi di lino, 20 gr di semi di angelica.

In una tazza di acqua calda mettere un cucchiaino della miscela in infusione per 15 minuti e servire dopo i pasti principali.

In **cucina:** è usata principalmente per aromatizzare carni, pesci, sughi, legumi (fagioli, ceci, cicerchie) e paste.

Ottimo l'arrosto di agnellone o di castrato alla salvia e i ravioli o ravioloni conditi con parmigiano, burro e mazzetto di salvia.

Ottime anche le foglie di salvia fritte in pastella, descritti in altra parte.

In **cosmetica:** è usata per fissare i profumi.

Sono usate anche pomate e tinture per l'uso delle quali è sempre indispensabile il consiglio del **medico farmacologo**.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**