

# SALVIA

## Salvia officinalis L. - Fam. Labiatae



### DESCRIZIONE

- Pianta erbacea molto longeva, spontanea nelle aree dell'ambiente mediterraneo; resiste anche a climi molto caldi in zone sassose e aride, fino alla bassa montagna.
- **Fusto:** Erbaceo, molto ramificato, lignificato alla base.
- La pianta ha un aspetto cespuglioso e può raggiungere un'altezza dai 30 ai 70 cm.
- **Foglie:** Picciolate, ovali-lanceolate, punte tonde, di color grigio verde.
- Si presentano soffici e vellutate sulla pagina superiore, ruvide e rugose su quella inferiore.
- Ricche di un intenso e gradevole aroma, si raccolgono tutto l'anno per l'impiego in cucina o per l'estrazione di oli essenziali
- **Fiori:** Bilabiati, tubolari, di color blu porpora acceso, sono disposti in mazzetti sparsi sulla parte finale degli steli in spicacstri.
- Compagnono in giugno-luglio.
- **Frutti:** Achenii recanti un solo seme.

### MOLTIPLICAZIONE

- SEME: La semina si effettua in primavera, mettendo a dimora molti semi a causa della bassa germinabilità degli stessi.
- TALEA: Talea erbacea (6-10 cm) prelevate da piante madri di almeno 2-3 anni.
- Buone capacità di radicazione.

### PARTI UTILIZZATE

- Foglie e fiori: le foglie vengono raccolte prima della fioritura, lavate, frizionate e private del picciolo; le sommità fiorite vengono utilizzate per l'estrazione di oli in corrente di vapore.

### IMPIEGHI

- Le foglie sono impiegate fresche in cucina, o essiccate per la preparazione di tisane o di decotti.
- Gli oli essenziali si estraggono sia dai fiori che dalle foglie, ma è sui primi che si ottengono rese più elevate.

### PRINCIPI ATTIVI

- Alfa-beta-thujone, canfora, 1-8 cineolo, linalolo, a-terpineolo, alfa-beta-pinene, umulene, canfora del Borneo, beta cariofillene, canfene.

### PROPRIETA'

- Battericida, diuretica, stimolante dell'organismo, azione stomachica, antisudorale, antispasmodica.
- Utile in caso di depressione dovuta ad esaurimenti fisici o intellettuali, in presenza di raffreddore e mal di gola.
- In cosmesi trova utilizzo per la pulizia di bocca e denti e per contrastare la caduta dei capelli (frizioni).
- Combatte efficacemente molti disturbi femminili: vaginiti, infiammazioni del capezzolo, ragadi, mastite, favorisce il flusso mestruale (non va usata in gravidanza!).

### AROMATERAPIA

- Antisettico, attivo contro bronchiti, laringiti e infezioni del cavo orale.
- Combatte depressione e stanchezza mentale.
- Rallenta ipersecrezione di sudore o latte.

**AVVERTENZA !** Le informazioni riportate non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica, ma hanno valore divulgativo della conoscenza delle proprietà specifiche delle piante.