

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Salvia*

SPECIE: *officinalis*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea, con rami basali legnosi, le foglie sono di forma lanceolata di colore grigio-verde, provviste di peli e rugose al tatto. I fiori sono riuniti in spicasteri e sono di colore viola-blu.

PROPRIETÀ

E' considerata un tonico del corpo in generale, ha effetto antispasmodico e antisettico, è usata contro le forti sudorazioni ed è un buon diuretico. Favorisce il ciclo mestruale, inoltre è utilizzata per stimolare la fame, oltre che come stomachico e depurativo. Conosciuta anche per la sua proprietà battericida e sbiancante rientra nella composizione di molti dentifrici. Viene spesso usata per combattere la depressione e l'insonnia, se presa prima dei pasti controlla il diabete riducendo la glicemia.

PARTI USATE

Foglie, sommità fiorite, olio essenziale.

IMPIEGO

Infuso, estratto fluido, vino stimolante, decotto, creme, dentifrici.

SALVIA



ECOLOGIA

La salvia è una pianta diffusa in tutta Italia dal mare al piano submontano

CURIOSITÀ

Il genere *Salvia* comprende centinaia di specie diffuse in tutto il mondo, era già conosciuta in tempi antichi per le sue virtù medicamentose tanto che Ippocrate ne consigliava l'uso nella cura delle piaghe. Il nome "*Salvia*" deriva da "*Salvere*" ossia "godere di buona salute", gli egiziani la usavano per imbalsamare i morti, e' considerata una panacea, veniva impiegata dai Romani per conservare la carne, e si diceva fosse capace di potenziare la memoria.