

Salvia



Nome scientifico: *Salvia officinalis* L.

Nome inglese: sage

Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)

Distribuzione: pianta aromatica originaria del bacino del Mediterraneo; anche in Italia può trovarsi allo stato spontaneo. È presente sia nelle aree di pianura che di montagna fino ai 1500 m s.l.m.

Descrizione: suffrutice cespuglioso sempreverde, interamente pubescente, alto fino a 70 cm, con base legnosa e parte superiore erbacea, dall'aroma penetrante. Ha caratteristici fusti quadrangolari e pelosi. Le foglie sono grigio-tomentose, opposte, lanceolate, rugose, con bordi leggermente dentati e persistenti in inverno; le superiori sono piccole, bratteiformi, caduche, quelle inferiori sono lungamente picciolate.

I fiori tubolari sono raggruppati in spicasti terminali lunghi 20-30 cm; hanno calice campanulato, bilobato, provvisto di numerose ghiandole oleifere; i fiori sono di colore violaceo-rosa talvolta bianco. Il frutto è un tetrachenio.

Fioritura: maggio-giugno

Frutto: tetrachenio

Coltivazione: la durata della coltura è di 4-5 anni. Un impianto di salvia può sopravvivere fino a 15 anni ma le piante invecchiando, incrementano le loro porzioni legnose a svantaggio di quelle erbacee, con conseguente drastica riduzione delle rese. Le produzioni più alte si ottengono dal 3° al 5° anno. L'impianto può essere fatto per via gamica, oppure ricorrendo a talee radicate o a piante ottenute dalla divisione del cespo. La propagazione per talea è da preferire a quella per seme, in quanto con le talee si ottengono impianti geneticamente più omogenei. Desidera un

terreno calcareo e la posizione d'impianto deve essere soleggiata, al massimo a mezz'ombra. Va concimata e ben innaffiata al momento dell'impianto, dopodiché sopporta anche periodi di siccità. In genere le salvie amano i climi caldi, temono i freddi invernali.

Droga: foglie, sommità fiorite

Tempo balsamico: giugno

Principi attivi: olio essenziale: α - e β -pinene, camfene, β -myrcene, α -terpinene, limonene, 1,8 cineolo, γ -terpinene, α - e β -tujone, canfora, linalolo, acetato di bornile, umulene; acido rosmarinico, acido caffeico, acido clorogenico; sostanze amare diterpeniche (salvina, picrosalvina), flavonoidi (glucosidi dell'apigenina e della luteolina), acido ursolico e acido oleanolico, β -sitosterolo e stigmasterolo, colina, asparagina, acido fosforico, acido malico, acido ossalico, tannini, mucillagini, resine

Impiego terapeutico: la salvia è un rimedio naturale contro il mal di stomaco, favorisce la secrezione di succhi gastrici aumentando la capacità digestiva. Trova impiego nel trattamento sintomatico di turbe digestive quali, senso di pesantezza epigastrico, lentezza digestiva, meteorismo e flatulenza. Se assunta in forma di decotto, lontano dai pasti e a stomaco vuoto, sembra contribuire ad abbassare la glicemia nei diabetici.

Uno studio del 2003 ha inteso dimostrare l'azione della pianta nel migliorare i processi mnemonici e nel contrastare il deterioramento che caratterizza il morbo di Alzheimer. È stato ipotizzato, infatti, che la pianta sarebbe in grado di bloccare l'acetilcolinesterasi, ovviando di conseguenza alla carenza di acetilcolina caratteristica di tali stati. Nell'espletare tali attività, importanti sono anche le proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti della pianta.

Possiede una reale efficacia nel regolarizzare il flusso mestruale, calmare le reazioni dolorose e nei disturbi della menopausa. È impiegata come antidiaforetico: l'azione sarebbe centrale e sostenuta dall'olio essenziale che paralizza le terminazioni nervose delle ghiandole sudoripare.

I preparati di salvia risultano efficaci per combattere l'eccessiva formazione di catarro nelle forme bronchiali e sarebbero anche in grado di bloccare la secrezione latte. Infine, la salvia viene impiegata come astringente ed antisettico in gargarismi e collutori, nelle infiammazioni del cavo orofaringeo e nelle emorragie gengivali.

Altri usi: dal punto di vista cosmetico manifesta azione dermopurificante, deodorante, stimolante e rassodante per cui può essere impiegata nella cura dei capelli grassi, della pelle grassa ed impura e nell'igiene. Molti dentifrici sono a base di salvia; in assenza del prodotto preparato si possono semplicemente strofinare i denti con una foglia fresca per ottenere un effetto sbiancante.

È usata come condimento eupeptico ed aromatizzante. Le foglie della salvia vengono utilizzate in cucina fresche o essiccate per insaporire i cibi, dai primi piatti ai secondi di carne e pesce e persino nelle torte salate.

È coltivata come pianta ornamentale per la realizzazione di bordure, aiuole.

È una pianta colorante le cui foglie, così come gli steli, danno una colorazione giallo-verde di media solidità.

Controindicazioni: l'olio essenziale risulta neurotossico per la presenza di α - e β - tujone e canfora; la tossicità sarebbe legata all'inibizione del metabolismo ossidativo dei neuroni. L'intossicazione si manifesta con convulsioni seguite da coma accompagnato da vomito, insufficienza respiratoria o morte. La salvia è controindicata nell'insufficienza renale e nell'instabilità neurovegetativa. Se ne sconsiglia l'uso medicinale durante l'allattamento poiché può ridurre la lattazione.

Avvertenze: l'olio essenziale e gli estratti alcolici non vanno assunti in gravidanza e durante l'allattamento. L'olio essenziale non va assunto in cure prolungate data la tossicità cronica che si rivela bruscamente convulsivante.

Curiosità: il termine *salvia* deriva probabilmente dal latino "salvere" letteralmente star bene, godere di buona salute.

Era conosciuta anche nel continente americano e gli indiani la chiamavano "erba degli spiriti".

Nel Rinascimento serviva ad allontanare la peste, perché era uno dei componenti (assieme a timo, rosmarino, lavanda, aglio, ruta e canfora) dell'aceto dei quattro ladroni, una mistura con cui si disinfettavano coloro che depredevano le case degli appestati e gli stessi cadaveri, risultando, grazie a essa, immuni dal contagio.