

Salvia

Nombre científico: *Salvia officinalis* L.
Salvia, Sage, Sauge officinale, Salvia, Salbei



ORIGEN

Es originaria del sur de Europa, por eso se cultiva bien en tierras secas y pobres. Los egipcios la utilizaron para embalsamar. Para los griegos y romanos fue una hierba sagrada: la llamaron *Salvia salviatrix*, hierba que salva (ya el famoso médico griego Dioscórides, quien se supone vivió entre el 54 y 68 D.C., hace alusión a sus múltiples propiedades). Los druidas de las Gallias la consideraban una hierba mágica capaz de resucitar a los muertos.

En Chile la salvia era una planta comúnmente usada en la época colonial por quienes se aprovisionaban de las medicinas en las boticas de entonces. En el siglo XVIII, la Botica de los Jesuitas de Santiago usaba salvia para preparar el "ungüento nervino" como estimulante de los nervios y para mitigar sus dolores. Más tarde se empleó como estimulante, fortificante y antirreumático. Su nombre deriva del latín *salvare*, que significa curar.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Planta herbácea perenne de la familia de las Labiadas y de las que existen unas 750 especies diferentes entre cultivadas, silvestres, medicinales y ornamentales. La *salvia officinalis* es la más popular. Se trata de un pequeño arbusto que no supera el metro de altura. Sus hojas, rugosas, de 4 a 9 cm de largo y de color verde grisáceo, exhalan un intenso y agradable olor. Sus flores, en espigas terminales que agrupan 5 a 15 de ellas, pueden ser de color violeta, púrpura rosadas o blancas, y son mielíferas. Sus tallos son leñosos y de forma cuadrangular.

Compuestos

Contiene algunos aceites esenciales y otros compuestos hidrocarbonados. Tannino, ácidos orgánicos, un glucósido.

CUIDADOS

Le gustan los climas templados a cálidos y hay que cuidarla del exceso de frío, cubriendo las plantas con un nylon en invierno. Requiere suelo calcáreo, poco riego y bastante sol. La multiplicación se puede hacer por semillas en primavera y verano pero también por división de plantas adultas. Esta germina entre 15 a 20 días sembrándose en almácigueras y posteriormente se cultiva en el jardín o en macetas. Conviene renovarlas cada tres o cuatro años para que no pierdan su fortaleza y follaje. Las hojas se cortan antes de la floración y a medida que se necesitan, cuando el tiempo es seco y de preferencia al mediodía, que es cuando exhala más aroma. Hacia el otoño y después de la floración se hace una ligera poda de rebaje para una mayor cantidad de follaje en la estación venidera. No crece espontáneamente.

PRINCIPALES USOS

Culinario

Se añade al terminar la cocción ya que su aroma se volatiliza. Puede emplearse en pequeñas cantidades en los rellenos de carne y en los patés. Es un ingrediente tradicionalmente usado en mezclas con tomillo y mejorana pues acepta sólo la compañía de condimentos de aromas fuertes. Sus hojas tanto frescas como secas facilitan la digestión de los platos más pesados por lo que es ideal para suavizarlos. Usela cuando prepare carne de cerdo, de ganso, de pato, de ternera, de conejo y pescados grasos como la anguila. También va con aves y con

guisantes, porotos verdes, cebolla, berenjena, tomate, sopa de verduras, platos con queso, huevo y en budines. Los italianos la comen frita como entrada o para acompañar ensaladas y brochetas, también con polenta. En el sur de Francia se toma sopa de salvia con ajos y los alemanes la usan para aromatizar algunas de sus cervezas.

Medicinal

Uso interno
Por tener propiedades bactericida ayuda con las afecciones respiratorias, la gripe, etc. Es antidiarreica y antivomitiva. Eli-

mina la acidez, lo que la hace adecuada en gastritis o hernia de hiato. Ideal para los diabéticos pues sus cualidades hipoglucemiantes hace que disminuya la cantidad de azúcar en la sangre. posee un claro efecto estrógeno, lo que favorece la detención de la lactancia, la protección en la mucosa vaginal y el control sobre la menstruación. Tónico estomacal, purifica el hígado y desinfecta las vías urinarias. Inhibe el sudor.

Uso externo
Hacer gárgara con la infusión de esta hierba ayuda para el tratamiento de las anginas, faringitis, laringitis, afonía o

ronquera, lo mismo para úlceras de la boca y para fortalecer las encías. En compresas o la planta directa, cicatriza y desinfecta heridas y úlceras. Muy útil como relajante muscular, para combatir el insomnio y desinflamar articulaciones aliviando dolores artríticos. Combate la halitosis y las enfermedades de la piel provocada por hongos.

Aromático

El aceite tiene usos farmacéuticos e industriales. En casa, para el tratamiento de la piel grasa, hacer una mascarilla con la infusión de ella diluida en yogurt.

