

---

## La salvia

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?: come può morire l'uomo al quale cresce la salvia nell'orto? Questo motto del 1300 è della famosa Scuola medica salernitana e dà l'idea di quanto questa pianta chiamata anche *Salvia salvatrix* fosse tanto stimata nei secoli scorsi. La salvia appartiene alla famiglia botanica delle labiate ed il suo nome che deriva da *salvus* (sano) indica proprio la capacità che le si attribuiva di salvare e guarire molte malattie. Per gli antichi romani era una pianta sacra che poteva essere raccolta solamente da persone designate, utilizzata specialmente come potente cicatrizzante di ferite e piaghe difficili da rimarginare. Molto apprezzata dai cinesi che la ritenevano capace di donare la longevità, nel 1600 un cesto di foglie di salvia veniva scambiato dai mercati olandesi con tre ceste di tè. Originaria dell'Europa meridionale dove si può trovare allo stato spontaneo, la *Salvia officinalis* è la specie che da noi viene largamente utilizzata per scopi alimentari ed in medicina. È una pianta arbustiva sempreverde che si può coltivare facilmente in va-so nei nostri balconi. Prospera senza difficoltà nei luoghi riparati, ama il sole e teme gli inverni troppo rigidi. In primavera richiede una buona concimazione. Si può riprodurre per talea, per margotta o per divisione dei cespi, oppure si può seminare in primavera. Dopo quattro-conque anni la pianta perde molto della sua produttività, per cui è bene rinnovarla. Le parti usate sono le foglie che vanno raccolte prima della fioritura. La salvia contiene flavonoidi, acidi fenolici, sostanze estrogene e tannini. Le foglie si utilizzano allo stato fresco o essiccate e possono essere conservate anche surgelate. Alla salvia sono attribuite molte proprietà: è antinfiammatoria, allevia i disturbi legati alla menopausa ed è indicata contro i reumatismi e le emicranie. È particolarmente consigliata contro i sudori notturni. Le foglie fresche, strofinate sui denti, li puliscono e purificano l'alito. A questa pianta è attribuita anche la proprietà di essere di qualche utilità per rinforzare la memoria e combattere la depressione. È consigliabile assumerla sotto forma di tisana (infuso) oppure con il vino in cui è stata fatta macerare. Infine c'è da segnalare che una specie di salvia di origine cinese, secondo recenti studi condotti dal Cnr di Cagliari, avrebbe dimostrato di essere particolarmente efficace per combattere l'alcolismo.