
La salvia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Da tempi antichi alla salvia, soprannominata la regina della salute, sono riconosciute molte benefiche proprietà salutari. Presso gli antichi romani la salvia era considerata pianta sacra e veniva raccolta con particolari rituali. Apprezzata dagli antichi egiziani e dalla farmacopea medioevale la nostra comune salvia fu denominata da Linneo *Salvia officinalis*. Essa è originaria dell'Europa meridionale ed appartiene alla famiglia delle Labiate che conta circa 700 specie. La salvia ha spiccate proprietà antisettiche, antibatteriche e viene usata soprattutto per aromatizzare e conservare la carne ed altri alimenti. Conferisce alle pietanze un gusto particolarmente gradevole. Con le foglie si può facilmente preparare una tisana tonica, antidepressiva, consigliata anche in caso di mal di gola e di raffreddori. Questa tisana è digestiva, astringente ed antisudorifera. Masticare le foglie di salvia rinforza le nostre gengive. La salvia, inoltre, contiene fitoestrogeni, che possono essere utili nella regolazione dell'equilibrio ormonale. Dosi eccessive di questa pianta sono tossiche; in particolare, alcune specie esotiche sono considerate droghe ed hanno effetti allucinogeni. In questi ultimi anni si stanno studiando diverse specie di questa pianta e si stanno scoprendo nuove benefiche proprietà. Un recente studio segnalato dalla prestigiosa rivista *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour* riporta che una specie di salvia, la *Salvia lavandulaefolia*, potrebbe migliorare la salute cognitiva, aumentare la memoria ed essere, persino, di qualche utilità per i sofferenti di demenza senile. Un'altra specie di salvia, la *Salvia miltiorrhiza*, potrebbe essere utilizzata per combattere l'alcolismo perché riduce il consumo volontario di alcol e potrebbe curare anche alcune malattie del sangue, cardiopatie, epatiti e disturbi del sonno. Questa salvia, di origine cinese, è oggetto di interessanti studi da parte di ricercatori dell'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche di Cagliari.