



LA SALVIA



Joan Pellicer

Joan Pellicer i Bataller (* [Bellreguart](#), [10 de julio](#) de [1947](#) - íd. [7 de febrero](#) de [2007](#));

Joan Pellicer tenía formación de [médico](#), pero es conocido por su labor como [etnólogo](#) y [botánico](#), naturalista, poeta, cantante, siendo considerado el [naturalista](#) más relevante en la [Comunidad Valenciana](#) desde [Cavanilles](#).

En 1991 publicó *Herbari breu de La Safor*, libro que, por la precisión con la que describió las plantas de [su comarca](#), le hizo ganar renombre, no sólo en el mundo especializado de la botánica, sino entre el público en general.

Esta fama, unida al hecho de participar en diversos programas de *Gandia TV* y [Canal 9](#) (*Medi Ambient*), le llevaron a pronunciar conferencias y dar cursos por todo el territorio de valenciano.

En colaboración con el *Centre de Estudis i Investigacions Comarcals Alfons el Vell*, publicó *Meravelles de Diània*, sobre nueve parajes de la [Comunidad Valenciana](#). El libro alcanzó un notable éxito de ventas para este tipo de trabajos.

También escribió *De la Mariola a la mar*, *Flora pintoresca del País Valencià* y *Costumari Botànic*.

Recibió numerosos premios y reconocimientos por su labor dentro de la Comunidad Valenciana, entre los que destaca el *Bernat Capó*.

Tras licenciarse en Medicina, Pellicer inclinó su trayectoria profesional y vital a una de sus grandes pasiones: el estudio de las plantas y su relación con la cultura popular, siguiendo la estela del botánico Cavanilles. Incansable investigador, Pellicer rastreó durante años las montañas y recovecos de la geografía valenciana en contacto siempre con la naturaleza y sus gentes. Fue profesor universitario, también poeta, escritor e incluso se atrevió con la canción en su etapa de estudiante universitario. Dotado de una gran sensibilidad y capacidad intelectual, fue autor de numerosos artículos y libros especializados, y colaboraba en un programa del segundo canal de la televisión pública valenciana, Punt Dos, con un espacio de divulgación científica y concienciación medioambiental. También organizaba excursiones a parajes naturales valencianos, y un curso sobre hierbas medicinales en la Escola d'Estiu Marina-Safor y en la Universitat Popular de Gandia. Recientemente había finalizado su tesis doctoral, y era colaborador de la revista *Mètode* de difusión de la investigación de la Universitat de València.

De la larga trayectoria de investigación del médico etnobotánico destacan las obras: *Herbari breu de la Safor* (1991); *De la Mariola a la Mar: viatge pel riu Serpis*; *Flora pintoresca del País Valencià*; *Meravelles de Diània: camins, paratges i paisatges de les comarques centrals valencianes* (1995) y *el Costumari botànic: recerques etnobotàniques a les comarques centrals valencianes* (2000), con el que ganó el Premi Bernat Capó.

BENEFICIOS MEDICINALES DE LA SALVIA

La salvia como planta medicinal

La **salvia** (*Salvia officinalis*) es una planta medicinal con propiedades antisépticas y antibióticas. Su infusión es digestiva, carminativa y antivomitiva. Excelente contra el exceso de sudoración. Cicatrizante. Tonificante del sistema nervioso, para bajar la fiebre, menopausia y otras afectaciones.

En general posee las mismas propiedades fundamentales vulnerarias que la *Salvia verbenaca* y la *Salvia pratensis*, pero con **principios activos superiores**, de ahí que, como vemos por su nombre, es la especie que siempre se ha utilizado como medicinal.

Composición de la salvia y principios activos

- **Aceite esencial** (1-3%): **tuyona** (35-50%) (contiene alfa y beta tuyona), **1,8-cineol** (14%), pineno, borneol, alcanfor, cariofileno, acetato de linalilo, salveno, **taninos**, ácido rosmarínico, **flavonoides**, diterpenos amargos (carnosol); triterpenos.

Contiene tuyona, que la contraindica para el **embarazo**. Otras salvias tienen un porcentaje menor en este componente.

BENEFICIOS MEDICINALES DE LA SALVIA

La salvia como planta medicinal

La **salvia** (*Salvia officinalis*) es una planta medicinal con propiedades antisépticas y antibióticas. Su infusión es digestiva, carminativa y antivomitiva. Excelente contra el exceso de sudoración. Cicatrizante. Tonificante del sistema nervioso, para bajar la fiebre, menopausia y otras afectaciones.

Salvia, uno de los mejores antibióticos naturales

- **Bactericidas**: Contra las afecciones respiratorias en general (**resfriados**, **dolor de garganta**, **tos**, etc.) (Decocción de una cucharada de hojas secas por taza. Tomaremos dos tazas al día)

Las propiedades bactericidas de la salvia pueden aprovecharse para la conservación de alimentos al combatir las bacterias causantes de **intoxicaciones alimentarias** utilizándolas en maceraciones y recetas.

En uso externo estas propiedades desinfectantes se utilizan para **cicatrización de úlceras y heridas** (Compresas de infusión 20g -planta sec-) o 50/100g -planta fresca- por litro, dejar enfriar y aplicar sobre la piel con una gasa limpia)

Los enjuagues bucales de salvia son útiles en **infecciones bucofaríngeas** (Gargarismos con la decocción anterior para el tratamiento de las **anginas**, **faringitis**, **laringitis**, **gingivitis**, **ronquera** o **afonía**).

La salvia es un buen remedio para el estómago e intestino

La infusión de salvia es un remedio tradicional contra las [digestiones pesadas](#), la [diarrea](#), los [vómitos](#) y los [cólicos](#). Tiene propiedades carminativas, estomacales, anti-diarreicas, antivomitivas, antiespasmódicas y evita las putrefacciones intestinales. Todo ello la hace adecuada en el tratamiento de diferentes [afecciones digestivas](#).

Es un buen remedio cuando existen problemas digestivos o intestinales tomarse tres tazas de infusión de salvia repartidas a lo largo del día de la infusión de 15 gr. de hojas secas por litro de agua. Esta infusión ayuda a aliviar la [acidez estomacal](#), [flatulencia](#) y la [hinchazón abdominal](#) por lo que resulta adecuada en casos de [gastritis](#), [flato](#), o [hernia de hiato](#).

- **Nervios en la boca del estómago:** La salvia ayuda a otras hierbas a reducir la sensación de opresión nerviosa en la parte alta del estómago.

(Decocción durante 20 minutos de una cucharadita por vaso de agua de la mezcla a partes iguales de hojas de [tilo](#), [hinojo](#), [melisa](#) o [toronjil](#), salvia y [milenrama](#). Tomar un par de vasos al día)



Foto de hojas de salvia

Salvia, uno de los mejores antisudoríficos

Como todas las salvias, la salvia oficial se considera **una de las mejores plantas con propiedades antisudoríficas** y con estos fines se utiliza mucho en mujeres [menopáusicas](#) con [sofocos](#), tanto los que se producen por el día como especialmente los nocturnos, que muchas veces agravan el [insomnio](#).

Indicado para el tratamiento natural de la hiperhidrosis (exceso de sudoración). Unas horas después de la toma de esta infusión, la transpiración excesiva disminuye (Infusión de 1 cucharada de hojas secas por taza, 2-3 veces al día). También se pueden preparar [pediluvios](#) para el mal olor de pies causado por exceso de transpiración.

Salvia para los problemas menstruales

La salvia se considera una *planta para la mujer*, ya que tiene cierto efecto para compensar los **cambios hormonales** que se producen durante el [climaterio](#) y la menopausia. La salvia reduce algunos síntomas de estas etapas como los sofocos, sudoración excesiva, irritabilidad, falta de libido, cambios de humor,...

- **Emenagogo:** Rebaja ligeramente los dolores de la menstruación y facilita el vaciado, evitando los problemas colaterales que origina como [dolores de cabeza](#), estómago, [retención de líquidos](#) e irritabilidad general. (Infusión de una cucharada de sumidades floríferas. 2 tazas diarias durante una semana antes de la menstruación)

- **Leucorrea:** Los [baños de asiento](#) con salvia mejoran la leucorrea o flujo vaginal excesivo. Ayuda a combatir [infecciones vaginales](#), a su vez relacionadas con la leucorrea. (Infusión concentrada 20g -planta seca- o 50/100g -planta fresca- por litro, dejar enfriar y realizar irrigaciones vaginales externas)

- Utilizada tradicionalmente en el tratamiento natural del [vaginismo](#) y la [frigidez](#).

Otros usos de las infusiones de salvia

- **Salvia para la mente:** Tradicionalmente la salvia se considera **tonificante del sistema nervioso** en estados de **depresión, cansancio, estudiantes en época de exámenes**, astenia primaveral, decaimiento o pasividad.
- **Febrífuga:** Se ha descrito que las infusiones de salvia ayudan a disminuir la fiebre de forma natural. (Añadir unas hojitas de salvia en infusiones para el resfriado, la gripe, etc.)
- **Alzheimer:** La salvia ayuda a la conservación de la acetilcolina, uno de los principales neurotransmisores, por lo que las infusiones de esta planta podrían ayudar al mejor funcionamiento de la mente en los enfermos de Alzheimer.
- **Diabetes:** Por sus propiedades **hipoglucemiantes** su uso disminuye la cantidad de azúcar en la sangre. Deben utilizarla los **diabéticos**. Se debe consultar con el médico porque puede modificar la medicación. (Infusión de 1 cucharada de hojas secas por taza, 2-3 veces al día) (Cocinar con salvia) Un remedio tradicional consiste en tomar un vasito pequeño al día de la **maceración** durante 10 días de 100 gr. de hojas en un litro de vino de Jerez (Por los efectos nocivos del alcohol no se recomienda habitualmente)
- **Fertilidad:** Por su riqueza en zinc puede ayudar a mejorar la producción de testosterona (Infusiones de las sumidades florales. Acompañar de plantas que aumenten la testosterona como el **jengibre**)

USO EXTERNO

Usos terapéuticos de la salvia en aplicación externa

- **Cicatrizante y bactericida:** (**úlceras, cortes, heridas, ampollas en los pies** y en las **manos, pie diabético**, etc) Para favorecer la cicatrización de las heridas cerradas y las úlceras, impidiendo que esta herida pudiera infectarse. (**Compresas** de infusión 20g -planta seca- o 50/100g -planta fresca- por litro, dejar enfriar y aplicar sobre la piel con una gasa limpia).
 - **Aftas en la boca:** Resulta interesante realizar una infusión de cucharada y media de hierba seca para el tratamiento de las **úlceras de la boca** (Realizar **enjuagues bucales** o gargarismos con esta preparación. No tragar el líquido)
 - **Relajante muscular:** Muy útil como relajante muscular, en dolores producidos por estiramientos o esfuerzos demasiado grandes sin preparación previa. (Frotar la zona dolorida con una mezcla de 10 gotas aceite esencial en dos cucharadas de **aceite de oliva**. No beber el aceite esencial.) (Añadir 20 gotas al agua de baño. tomar un baño durante 15 o 20 minutos) (Añadir al agua del baño la Infusión de 3 cucharadas de planta seca en un litro de agua. tomar un baño durante 15 o 20 minutos) Este último remedio resulta muy útil para combatir el **insomnio**, ya que, cuando nos relajamos, podemos conciliar mejor el sueño.
- Para los excursionistas resulta ideal para desinflamar, relajar y **descansar los pies**, después de una larga marcha. (Realizar una infusión de 50 gr. de salvia y 50 gr. de **romero** y tomar un baño de pies durante 15 minutos.)
- **Bucales:** Con el vino mencionado anteriormente podemos realizar enjuagues bucales para fortalecer las encías disminuyendo el **sangrado**. También podemos utilizar las hojas frescas para frotar las encías y los dientes y conseguir el mismo resultado.
 - **Capilares:** La infusión de sus hojas, mezcladas con las del **romero** y **tomillo**, da vigor y brillo al cabello. Para el tratamiento de la **caspa** se puede utilizar la siguiente loción: Mezclar 5 gotas de aceite de salvia con una cucharadita de **aceite de almendras** y **masajear** la cabeza con los dedos en movimientos circulares después de haber lavado el cabello. (Véase **champus naturales para el cabello**)
 - **Mal olor:** Reduce la **sudoración excesiva** por lo que resulta útil para combatir el **mal olor corporal**. (Infusión de una cucharadita de planta seca por vaso de agua. Tomar un par de vasos al día) Esta misma preparación puede utilizarse para realizar enjuagues bucales con los que combatir la **halitosis** o mal aliento en la boca.

Usos cosméticos de la salvia

La utilización de infusión de hojas de salvia añadida al agua del baño, vigoriza la piel y da energía a todo el cuerpo. Se utiliza para en cosmética para la elaboración de **cremas limpiadoras**. Para el tratamiento de la **piel grasa** realizar una mascarilla con la infusión de esta planta diluida en un **yogur**. (Dos cucharadas de la infusión mezcladas con el yogur. Enfríar y aplicar sobre el rostro hasta que se seque bien. Limpiar con agua fría)

- **Canas**: Esta planta se utilizan como uno de los **tintes naturales** para el cabello.

PROPIEDADES ALIMENTARIAS DE LA SALVIA

Salvia como hierba aromática

La salvia esta considerada como una de las **plantas aromáticas más importantes del mundo**. Su trascendencia dentro de la **cocina** de la cuenca mediterránea es crucial. Hay que resaltar especialmente su cometido dentro de la cocina italiana, francesa, española, portuguesa, y servia.

Dentro del conjunto de **especies** o plantas aromáticas, la salvia se puede considerar como una **hierba** de gusto áspero y picante y de aroma muy fuerte, lo cual nos obligará a utilizarla con moderación.

Recetas con salvia

Entre las numerosas preparaciones podemos destacar su participación en preparados como el **bouquet garni** y en las **hierbas de Provenza**. También se utiliza habitualmente para dar sabor y aroma al **aceite** y al vinagre.

Su hojas, tanto frescas como secas, pueden ser utilizadas, por ejemplo, en **ensaladas**, sopas, platos de verdura, **legumbres**, pasta, **carne**, **pescado**, **arroz** o **quesos**. Esta hierba forma parte de numerosas salsas o preparados mixtos.

Es muy interesante añadir unas hojas frescas de salvia en los platos, especialmente los **platos de verdura**. Además de realzar el sabor, nos aprovechamos de sus valores fitoterapéuticos.

La salvia también se puede consumir como **planta silvestre comestible**, por ejemplo las hojas se pueden freír.



Foto de hojas de salvia rebozadas en **aceite bueno para freír**



Tipos de salvia

En el campo, es posible distinguir diferentes tipos o especies de salvia. Incluso existen diferentes variedades de salvia preparadas especialmente para la ornamentación de jardines. Las salvias se caracterizan porque todas son plantas de la familia de las Lamiáceas (Labiadas), por lo tanto, ricas en aceites esenciales y con flores labiadas. Los tallos son más o menos leñosos o lignificados, y su tallo es cuadrangular.

Entre las principales salvias que podemos encontrar tenemos:

- **Salvia medicinal** (*Salvia officinalis* L.): Es la especie de salvia utilizada tradicionalmente con fines medicinales y en jardinería.
- **Salvia de los prados** (*Salvia pratensis* L.): De tamaño menor a la salvia medicinal, ya que generalmente no supera los dos palmos de altura.
- **Salvia basta** (*Salvia candelabrum* L.): No se debe confundir la salvia de los prados con la salvia basta, una salvia de tamaño pequeño - similar al de la salvia de los prados, pero que se diferencia porque sus tallos son más herbáceos, vellosos, y sus flores se presentan en ramitas largas, formando ramilletes.
- **Salvia romana o amaro** (*Salvia sclarea* L.): Ostentosa salvia de hojas grandes, muy aromática. Comparte las propiedades medicinales con las demás salvia. El Doctor Leclerc la recomienda en personas muy debilitadas de los nervios.



La Salvia romana o amaro (*Salvia sclarea* L.) es una ostentosa salvia de hojas muy grandes, que crece en los prados.

- **Gallocresta o verbenaca** (*Salvia verbenaca* L.): Inflorescencia más corta que el resto de las salvias. Mismas propiedades bactericidas.
- **Oropesa, vellosa o etiópide** (*Salvia aethiopis* L.): Salvia de poco más de 2 palmos de altura, caracterizada por inflorescencias anchas y muy ramificadas, que forma una estructura que recuerda a un candelabro. Flores blancas y grandes. Menos aromática que otras salvias y no tiene tanto amargor.

Historia de la salvia y el vinagre de los 4 ladrones

La salvia, junto con el romero, el espliego y el tomillo ha formado parte de lo que se conoce como "*vinagre de los cuatro ladrones*", remedio muy popular que fue utilizado en la época de la peste bubónica.

Se cuenta que cuatro ladrones fueron detenidos en Toulouse (Francia) mientras saqueaban las casas de los vecinos afectados por la peste. Se les condenó a muerte, pero se les ofreció la posibilidad de salvarse si explicaban cuál era su secreto para sobrevivir entre la peste sin contagiarse. Finalmente confesaron que su secreto era macerar las cuatro plantas mencionadas en vinagre y frotarse luego todo el cuerpo.

También aparece descrito que los curas que visitaban enfermos afectados por estas enfermedades llevaban siempre consigo un pañuelo empapado en este vinagre, que olían y se limpiaban para así evitar contagiarse.

Estas historias vienen a demostrar efectos de todas las salvias: su valor vulnerario y bactericida.

