



## ENTRE EL ROMERO Y LA ALIAGA

# LA SALVIA

por Manuel Moya Cano

### Nombre científico: *Salvia officinalis*

Es una planta leñosa y arbustiva, de hojas largas y grisáceas finalmente arrugadas. Las hojas generalmente son purpúreas o azules, formando un tubo largo que atrae las abejas. La salvia se ha cultivado durante tanto tiempo que se han desarrollado muchas variedades distintas, algunas especies llegan a alcanzar 60 cm de altura. La salvia que crece silvestre alcanza 2 cm. o más. Dan su primera floración a mediados del verano de su segundo año de plantación. Esta planta abunda mucho en las llanuras áridas de Cataluña, Aragón, Castilla y montes calizos de Valencia. En nuestro pueblo suele criarse en los ribazos húmedos y entre las piedras que forman las hormas. Es una planta fácil de secar al modo tradicional, recolectándose las hojas cuando los capullos empiezan a abrirse.

Aplicaciones culinarias: tiene un aroma fuerte, seco y picante; con un punto amargo que es particularmente adecuado para los platos grasos. Muy usada para aderezar platos de cerdo y ave, también como aromatizante de quesos y guisos de anguilas.

Aplicaciones medicinales: el propio nombre de la salvia, procedente del latín "salvare" ("salvar"), da idea del valor que se le atribuye. Durante siglos se han apreciado las virtudes curativas de la salvia. Es un remedio de primera clase contra el resfriado tomada en infusión caliente. Su acción astringente y tónica, estimula la digestión, atenúa la fiebre y clarifica la sangre. Su poder desinfectante ha llevado a usarla como fumigante, plantando las matas en los bordes de la huerta y junto a los rosales ahuyenta orugas, pulgones y caracoles. Se toma una infusión de las hojas contra el dolor de cabeza, la tensión nerviosa o para promover la menstruación. También se utiliza como gargarismo antiséptico y en lavados de boca y encías sangrantes, (simplemente con frotarse las hojas sobre los dientes y las encías se limpian y fortalecen). Para revitalizar y oscurecer el cabello débil y grisáceo se aclara regularmente con una infusión fuerte. El té de salvia ha sido recomendado por los herboristas desde siempre. En suma, se ha llegado a decir que es una planta dotada de tantas y tan grandes propiedades que su uso cotidiano hace al hombre inmortal.

