

La salvia, aliada contra las infecciones

Además de usarla en la cocina, podemos aprovechar sus propiedades terapéuticas. La salvia conseguirá ayudarnos en caso de problemas bucales, digestivos o infecciones respiratorias

La salvia es una mata aromática que crece en ambientes secos y soleados, como prados, estepas, pedregales y matorrales. La Europa mediterránea es su habitat preferido, y en España ocupa sobre todo zonas de la mitad este, desde Catalunya a Andalucía.

Aunque la mayoría de la gente la conoce por ser un condimento muy apreciado en la cocina, es también una de las plantas más usadas en los herbolarios por su versatilidad.

■ Para qué podemos usarla

Aparte de su poder antioxidante, las hojas secas de salvia se utilizan con fines terapéuticos variados, pues sus abundantes aceites esenciales tienen propiedades medicinales.

- La hoja de salvia es bactericida y antifúngica, es decir, tiene la capacidad de ayudarnos a luchar contra bacterias, virus y hongos así que podemos aprovechar sus virtudes si padecemos cualquier tipo de infección (amigdalitis, bronquitis, sinusitis, gastroenteritis...).

- Además, estimula las secreciones (muy útil en caso de catarro, bronquitis o cualquier afección respiratoria con mucosidad).

- Es astringente, y alivia diarreas y colitis en caso de



padecerlas.

- Destacan sus eficaces propiedades antiinflamatorias.

■ Cómo y cuándo usarla

- Suele utilizarse por vía externa, en caso de inflamaciones e infecciones de las mucosas de la boca (gingivitis, estomatitis, faringitis, llagas...).

- Por vía interna es común su uso para corregir la sudoración excesiva.

- También puede emplearse para tratar trastornos dispépsicos (si se tienen digestiones pesadas y difíciles).

- Si preparamos una infusión,

será suficiente con 1-1,5 g de hojas secas por 150 ml de agua, una o varias veces al día. Si se usa para hacer gárgaras o como enjuague bucal, usar 3 g.

■ Precauciones y contraindicaciones

- No se debería usar su aceite esencial puro ni los extractos alcohólicos durante el embarazo y la lactancia.

- A dosis elevadas o en tratamientos prolongados puede resultar neurotóxica y provocar convulsiones, ya que su principal aceite esencial, la tujona, afecta al sistema nervioso central. Aplicada por vía tópica puede causar irritaciones cutáneas. ■