

52 | SALUD & BIENESTAR



## Botiquín natural

### Salvia (*Salvia officinalis*)

Se trata de un arbusto ramoso siempre verde, de más o menos 50 cm de altura. Tiene flores de color blanco-violáceas y frutos en forma de nuececilla, de 2 a 3 mm de largo, color café-rojizo. Los romanos también la consideraban como una panacea, buena para sanar todo. Su nombre procede de la palabra latina *salvare* (curar).

#### PROPIEDADES

##### Usos tradicionales:

**a)** uso interno: afecciones estomacales, renales y nerviosas; alteraciones del ciclo menstrual, en la menopausia y contracciones uterinas; sudoración excesiva (hiperhidrosis).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza, 3 veces al día.

**b)** uso externo: infecciones vaginales; estomatitis y gingivitis. Usar la misma infusión en lavados y gargarismos.

##### Precauciones:

No utilizar por periodos prolongados de tiempo. Emplear con control médico durante embarazo y lactancia.

Puede interferir con terapias hipoglucémicas y anticonvulsivantes. Puede potenciar el efecto sedante de otras drogas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

**Fuente:** Guía "Medicamentos Herbarios Tradicionales", Ministerio de Salud.

A. BARRA / CREATIVE COMMONS