

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