

Salvia officinalis (Labiadas)

SALVIA

El nombre botánico de la salvia da la pista de su importancia medicinal: *Salvia* viene de *salvare*, «curar» en latín. Un dicho medieval se hace eco de esto: «¿Por qué debe un hombre morir mientras crece salvia en su jardín?» Hoy, la salvia es un remedio excelente para dolores de garganta, mala digestión y periodos irregulares, y se toma también como tónico estimulante suave. Posee un sabor cálido, claramente amargo y astringente.



La salvia es más conocida como hierba de cocina, pero también tiene gran importancia en medicina.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Mediterráneo, la salvia se cultiva en todo el mundo, y crece en zonas soleadas. Se propaga por semillas en primavera y las plantas se sustituyen cada tres o cuatro años. Las hojas se recogen en verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen unas 500 especies de Salvia. *S. lavandulifolia* es la variedad culinaria más familiar, y no contiene tuyoona. Dos especies relacionadas próximas son *Salvia alba* (*S. alba*, p. 129) y *Salvia sclarea* (*S. sclarea*, p. 263).

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (tuyoona, alrededor del 50%)
- Amargos diterpénicos
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Taninos

EFECTOS PRINCIPALES

- Astringente
- Antiséptico
- Aromático

- Carminativo
- Estrógeno
- Reduce el sudor
- Tónico

INVESTIGACIÓN

■ **Tuyoona** Los estudios muestran que la tuyoona, contenida en el aceite volátil, es fuertemente antiséptica y carminativa. Posee también una acción estrógena, responsable en parte del efecto hormonal de la salvia, sobre todo en la disminución de la producción de leche. En exceso, la tuyoona es tóxica.

■ **Otros estudios** El ácido rosmarínico, un fenol, es un fuerte antiinflamatorio, mientras el aceite volátil, en general, alivia los espasmos musculares y es antimicrobiano.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Antiséptico y astringente** La combinación de acciones antisépticas, relajantes y astringentes la hacen ideal para casi todo tipo de problemas de garganta, y se usa mucho en gargarismos. También se emplea para llagas y encías inflamadas. Su astringencia hace que sirva para la diarrea leve.

■ **Tónico** Es un tónico digestivo y estimulante. En la medicina china es un tónico *jín* (ver pp. 38-39), con merecida reputación como tónico para los nervios, pues ayuda tanto a calmar como a estimular el sistema nervioso.

■ **Estimulante hormonal** Es un remedio valioso para periodos irregulares o escasos, y favorece un flujo menstrual mejor. Aunque su acción hormonal no se conoce

PARTES UTILIZADAS

Las hojas poseen propiedades antisépticas y astringentes muy valoradas.

Hojas frescas

S. officinalis purpurascens es la variedad medicinal preferida.

Hojas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencia: No tomar dosis medicinales durante el embarazo o si se padece epilepsia.

Infusión (preparación, p. 290). Para el dolor de garganta, hacer gárgaras tres veces al día.



Las hojas frescas de salvia sirven para primeros auxilios. Frotar sobre las picaduras o mordeduras.

La tintura (preparación, p. 291) es un tónico digestivo. Tomar 2 ml con agua dos veces al día.



totalmente, no hay duda de que reduce el sudor, que, junto a sus efectos tónico y estrógeno, hace que sea un remedio excelente para la menopausia, no sólo por reducir los sofocos, sino porque ayuda al cuerpo a adaptarse a los cambios hormonales.

■ **Asma** Tradicionalmente ha sido empleada para tratar el asma, y las hierbas secas todavía se

incluyen en las mezclas de fumar para esta dolencia.

AUTOMEDICACIÓN

- **Diarrea**, p. 307.
- **Dolor de garganta**, p. 311.
- **Llagas bucales**, p. 306.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Sofocos y sudores nocturnos**, p. 316.



SALVIA
Planta siempreverde de hasta 80 cm de altura, de tallos cuadrangulares y hojas pilosas de color verde grisáceo o púrpura.

Las semillas son venenosas. Las personas con afecciones autoinmunes deben tener cuidado al

utilizar esta hierba de manera interna debido a sus propiedades inmunoestimulantes.

Salvia, *Salvia officinalis*

Hay muchas variedades diferentes de salvia, y muchas de ellas tienen propiedades medicinales. Aquí nos referimos a la salvia común. Intento utilizarla en la cocina para obtener los compuestos beneficiosos. Pertenecer a la familia de las lamiáceas (menta) y es fácil de cultivar en el jardín.

Identificación: La salvia común alcanza aproximadamente 60 cm de altura y anchura. Florece a finales de primavera o en verano, produciendo flores de color lavanda, morado, rosa o blanco. Las hojas son oblongas, de unos 6,25 cm de largo y 2,5 cm de ancho. Las hojas son de color gris verdoso y están arrugadas por el haz, mientras que el envés es blanco y está cubierto de pelos cortos y suaves.

Uso comestible: La salvia se utiliza habitualmente como hierba culinaria.

Uso medicinal: La salvia es antiséptica, antimicrobiana, antimutagénica, antibacteriana, ayuda a detener el dolor neuropático, mejora la memoria, reduce los niveles de glucosa en sangre y alivia los síntomas de la menopausia. Es una hierba que aporta muchos beneficios.

Digestivo: La salvia favorece la digestión de las carnes succulentas y grasas, puede que por este motivo se utilice con tanta frecuencia en las recetas de embutidos. Sus propiedades consiguen que las grasas se muevan eficazmente por el aparato digestivo y previenen la indigestión.

Equilibra las hormonas de hombres y mujeres: La salvia es eficaz para equilibrar las hormonas. Se utiliza para favorecer una menstruación normal y para tratar síntomas de la menopausia, como: sofocos, sudores nocturnos, dolores de cabeza y los típicos despistes. También es útil en el tratamiento de la eyaculación precoz en los hombres.

Irritación de garganta:

El remedio más eficaz es hacer gárgaras, pero a muchas personas les molesta el sabor. Por lo tanto, hemos añadido una receta a continuación para un spray para la garganta con mejor sabor que es casi tan eficaz. Ambos remedios contienen varias hierbas que combaten las infecciones y calman la inflamación cuando la garganta está irritada.

Acelera la curación de las heridas: Para las



heridas de cicatrización lenta, haz una compresa empapando un algodón en infusión de salvia. Aplícala sobre la herida y sujétela con esparadrapo o con un trozo de tela o gasa limpia. La infusión de salvia alivia el dolor casi de inmediato, combate la infección y hace que llegue más sangre a la zona para acelerar la curación.

Crecimiento del cabello: El aceite esencial de salvia mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y las raíces del cabello. Promueve el crecimiento de un cabello fuerte. Suele combinarse con aceite esencial de romero.

Precauciones: La salvia puede reducir significativamente la cantidad de leche producida en las madres en periodo de lactancia. Evita su uso durante la lactancia.

Recetas. Spray de salvia para la garganta: 3 cucharadas (45 g) de hojas de salvia secas o frescas, 3/4 de taza (180 ml) de agua hirviendo, 1/4 de taza (60 g) de extracto de equinácea y 1 cucharada (15 g)

de miel cruda. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y deja reposar durante 30 minutos. Cuela las hojas. Añadir el extracto de equinácea y la miel cruda. Guárdalo en una botella con tapón pulverizador de salida muy fina.

Pulverizar en la parte posterior de la garganta tantas veces como sea necesario.

Gárgaras de salvia para el dolor de garganta: Estas gárgaras no saben muy bien, ¡pero

funcionan! Se necesita: 1 cucharada (15 g) de hojas secas de salvia, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, 1 cucharadita (5 g) de polvo de raíz de sello de oro, 5 gotas de infusión de cayena, 1/2 taza (125 ml) de vinagre de sidra de manzana, con cultivo vivo.



Vierte el agua hirviendo sobre las hojas secas de salvia y deja reposar durante 45 minutos. Cuela las hojas y añade el polvo de raíz de sello de oro, la infusión

de cayena y el vinagre. Haz gárgaras con esta mezcla cada hora durante el tiempo que puedas soportarlo. Escupe las gárgaras.

Tomillo, *Thymus vulgaris*

Thymus vulgaris es la misma hierba perenne que utilizamos para cocinar. Pertenecce a la familia de las *Lamiaceae* (menta). Esta fragante planta crece en lugares cálidos y soleados.

Identificación: El tomillo es un arbusto perenne con tallos cuadrados que crecen a partir de una fina base leñosa. Crece de 15 a 30 cm de altura. Las hojas son pequeñas, de color verde claro y ligeramente curvadas. En verano aparecen pequeñas flores moradas o blancas.

Uso comestible: La utilizo como hierba para cocinar por su intenso sabor y también me gusta como tisana.

Uso medicinal: Los romanos utilizaban el tomillo para purificar sus habitaciones y para aromatizar quesos y licores. Un uso tradicional del tomillo es colocarlo bajo las almohadas, esto sirve para conciliar el sueño y evitar las pesadillas. El tomillo es antiséptico, antivírico, antiparasitario y antifúngico. Prefiero utilizar tomillo fresco siempre que es posible. Sin embargo, también seco ramitas de tomillo para poder utilizarlas más adelante.

Dolor de garganta, tos y bronquitis: Los componentes antibacterianos del tomillo tienen capacidad para combatir la bronquitis y la tos. Infusiona la hierba entera en agua y utilízala para hacer gárgaras y como infusión suave de la planta.

Enjuague bucal, caries dental y enfermedades de las encías: La infusión suave de tomillo es un buen enjuague bucal. Tiene propiedades antisépticas, que ayudan a prevenir las caries y a tratar la gingivitis.

Acné: Prueba la tintura de tomillo para tratar el



acné. Aplica una gota de tintura de tomillo sobre las manchas una o dos veces al día. Seca el acné y mata las bacterias que lo causan.

Refuerza el sistema inmunitario: Las numerosas vitaminas, minerales y antioxidantes del tomillo refuerzan el sistema inmunitario. Además, el tomillo favorece la formación de glóbulos blancos y aumenta la resistencia del organismo ante bacterias y virus. Las fórmulas a base de tomillo, la infusión de tomillo y el aceite esencial son buenos aliados para reforzar el sistema inmunitario.

Molestias digestivas y lombrices: El tomillo es eficaz contra los problemas digestivos causados por bacterias y virus, incluidas las gripes estomacales y la diarrea. También se utiliza para problemas intestinales, incluidas las lombrices.

Para ataques epilépticos y como antiespasmódico: El tomillo tiene propiedades antiespasmódicas y previene y trata los ataques epilépticos en algunas personas. El aceite o la tintura de tomillo son los mejores productos para este fin.

Piojos, sarna y ladillas: Las propiedades antiparasitarias del aceite de tomillo lo convierten en un buen tratamiento contra los piojos, la sarna y las ladillas. Añade unas gotas de aceite de tomillo a una base de aceite de oliva o de coco y cubre la zona afectada. Tapa las zonas cubiertas y deja actuar durante 1 hora. A continuación, lavar. Sigue con la eliminación de liendres y repite según sea necesario.

Inflamación cutánea: Prueba una cataplasma de hojas de tomillo para las inflamaciones y llagas de la piel. Machaca las hojas hasta obtener una pasta, colócala sobre la piel en las zonas afectadas y cubre con un paño limpio.

Verrugas: Mezcla una gota de aceite esencial de tomillo con una cucharada de aceite de oliva o de



contribuyen en la lucha contra el cáncer. Además, protege el hígado.

Estimula la digestión: Las propiedades estimulantes de Romero aumentan la circulación en los órganos digestivos y ayudan a aliviar problemas digestivos, especialmente la indigestión. Puede utilizarse como condimento en los alimentos o en aceite de oliva infundado con Romero para ensaladas.

Recetas: Té de Romero. Use 1 cucharadita de hojas secas de Romero por cada taza de agua. Si utiliza hojas frescas, duplique la cantidad de hierbas. Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, cubra, deje enfriar y cuele para retirar los restos de la planta. Beba 3 tazas distribuidas a lo largo del día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2926634

Salvia

(*Salvia officinalis*)

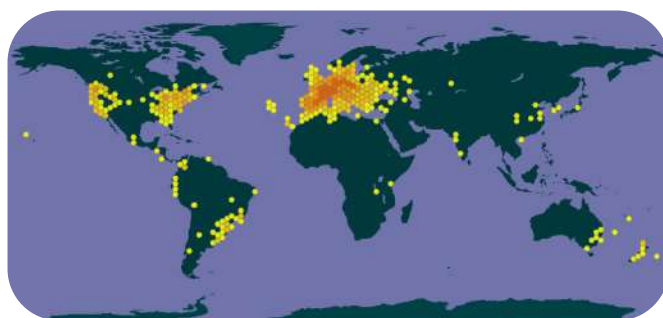
Aquí hablamos de Salvia común, la que se encuentra en cualquier tienda de productos naturales e incluso en supermercados y que se usa como condimento para carnes y pescados. Pertenece a la familia Lamiaceae y es fácil de cultivar en el jardín de casa.

Identificación: Salvia es una planta perenne de la familia Lamiaceae que puede crecer entre 30 y 60 cm de altura. Tiene un tallo erecto y ramificado, leñoso en la base y más suave en las partes superiores. Las hojas son opuestas, es decir, crecen en pares a lo largo del tallo y tienen una forma que varía de ovalada a lanceolada, con bordes aserrados. Miden entre 5 y 10 cm de largo y tienen un color verde grisáceo en la parte superior y más claro y veloso en la parte inferior. Son rugosas al tacto y presentan un aspecto aterciopelado. Las flores de Salvia son pequeñas, de aproximadamente 1 a 2 cm de largo, y pueden ser de color azul, púrpura o rosa. Se agrupan en racimos en la parte superior de las ramas y aparecen principalmente en

verano. Las flores tienen forma tubular, con el labio superior curvado y el labio inferior dividido en tres partes. La planta produce pequeños frutos secos divididos en cuatro partes, cada una conteniendo pequeñas semillas. Estos frutos no son muy visibles. Salvia tiene un sistema de raíces fibrosas y profundas, lo que le permite absorber agua y nutrientes del suelo, permitiéndole sobrevivir en condiciones más secas.



Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: Salvia es antiséptica, antimicrobiana, antimutagénica, antibacteriana, ayuda a aliviar el dolor neuropático, mejora la memoria, reduce los niveles de glucosa en sangre y alivia los síntomas de la menopausia. Es una hierba excelente para diversos usos.

Cicatrización de heridas: Para heridas de cicatrización lenta, haga una compresa empapando

un paño o algodón en una infusión de Salvia. Aplique el algodón sobre la herida y fíjelo con gasa y esparadrapo. La infusión de Salvia alivia el dolor casi de inmediato, combate la infección y aumenta el flujo sanguíneo en la zona, acelerando la cicatrización.

Crecimiento capilar: El aceite esencial de Salvia mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y las raíces del cabello.

Dolor de garganta: Sus propiedades la hacen muy eficaz para aliviar la irritación de garganta. Para ello, haga gárgaras con un té de hojas de Salvia.

Equilibra hormonas en mujeres: Salvia es eficaz para equilibrar las hormonas. Se utiliza para promover la menstruación normal y tratar los síntomas de la menopausia, como sofocos, sudores nocturnos, dolores de cabeza y confusión mental.

Advertencias: Salvia puede reducir significativamente la producción de leche en madres lactantes. Evite su uso durante la lactancia.

Recetas: Té de Salvia. Use 1 cucharadita de hojas secas de Salvia por cada taza de agua (150 ml). Si usa hojas frescas, duplique la cantidad de hierba. Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, cubra, deje enfriar y cuele para retirar los restos de la planta. Beba 3 tazas distribuidas a lo largo del día.

Gárgaras de Salvia para el dolor de garganta: Siga el mismo procedimiento, pero use el doble de la cantidad de hierba indicada para obtener un efecto más rápido. Haga gárgaras durante 30 segundos, pero no lo trague. Después de hacer las gárgaras, espere 30 minutos antes de comer o beber, permitiendo que los principios activos actúen con mayor eficacia.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_k ey=2927004

Acedera (*Rumex acetosella*)

Acedera es una de las hierbas medicinales más útiles; sin embargo, muchas personas la arrancan o aplican herbicidas para eliminarla de jardines y cultivos. Es una especie de la familia Polygonaceae.

Identificación: Acedera es una planta perenne de pequeño tamaño, que generalmente alcanza entre 10 y 40 cm de altura. El tallo es delgado, erecto y puede presentar una coloración que varía de verde a rojiza, a menudo con ramificaciones. Las hojas son finas y alargadas, midiendo entre 1 y 6 cm de largo y de 0,3 a 1,2 cm de ancho. Tienen una forma característica de flecha en la base, con las hojas superiores más pequeñas y estrechas, mientras que las inferiores son más anchas. Las flores de Acedera son muy pequeñas, de aproximadamente 2 a 3 mm de diámetro, y crecen en racimos largos en la parte superior de la planta. Es una planta dioica, lo que significa que existen plantas masculinas y femeninas separadas. Las flores masculinas tienen seis pequeñas estructuras llamadas estambres, mientras que las femeninas poseen un ovario, que es la parte que se convierte en fruto. El color de las flores varía entre verde, rojo y amarillento. Los frutos son diminutos, triangulares y de color marrón oscuro, midiendo entre 1 y 2 mm de largo. Están envueltos por una capa que permanece en el fruto, facilitando su dispersión por el viento. Las raíces de Acedera son finas y fibrosas, lo que facilita la propagación de la planta en nuevas áreas, permitiendo que se extienda rápidamente. Es altamente adaptable a suelos ácidos y pobres en nutrientes, encontrándose con frecuencia en pastizales, terrenos baldíos, márgenes de carreteras y campos abiertos. Tolerancia bien la sequía y forma colonias densas, compitiendo con otras plantas en áreas donde el suelo ha sido perturbado.





Flores frescas

Sambucus nigra SAÚCO

Antiguamente el saúco era conocido como «el cofre de la medicina natural» debido a la utilidad de sus diversas partes, aunque hoy en día sólo se utilizan ampliamente sus flores, si bien, algunas veces, los fitoterapeutas todavía preparan el tradicional «ungüento verde» a partir de las yemas y las hojas jóvenes. El árbol es habitual en el campo y sus ricas bayas de color morado son ideales para la elaboración de vino de invierno o mermelada.

PARTES UTILIZADAS: flores.

PRINCIPALES APLICACIONES: las flores de saúco son excelentes para todo tipo de trastorno asociado con mucosidad, incluido el resfriado común, la gripe y la fiebre del heno. Reducen la fiebre y la inflamación. Las bayas son una sabrosa fuente de vitamina C.

Salvia officinalis SALVIA

Al igual que otras plantas asociadas a los «problemas de la mujer», un floreciente arbusto de salvia en el jardín significaba que «el ama de casa era el jefe» y que dirigía el hogar. Se recomendaba beber regularmente infusiones de salvia para alargar la vida, y antiguamente la planta era considerada como una panacea y un tónico general.



Partes aéreas frescas

Aceite esencial

Partes aéreas secas

PARTES UTILIZADAS: hojas, aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: las acciones de la salvia tienden a focalizarse en la boca, la garganta y el sistema reproductor femenino. Se utiliza para tratar trastornos como las úlceras bucales y las sofocaciones menopáusicas. Es un buen remedio digestivo: estimula el flujo de bilis y regula su acción. En su uso externo, es útil como loción capilar y ungüento para picaduras de insectos.

PRECAUCIONES:

- Evítela durante el embarazo.
- No lo tome si sufre epilepsia.

Schisandra chinensis SCHIZANDRA/WU WEI ZI

Una de las plantas tónicas más conocidas en China, las bayas de la Schizandra son famosas como afrodisíaco, y antiguamente las mujeres chinas acaudaladas la tomaban regularmente para embellecer la piel. El nombre chino, Wu Wei Zi, significa «el fruto de cinco sabores», aunque el aroma predominante es bastante agrio.

Frutos secos



Planta fresca

PARTES UTILIZADAS: frutos.

PRINCIPALES APLICACIONES: la Schizandra es un buen tónico relajante general, útil en casos de insomnio y ansiedad. También confirma su reputación de vigorizante sexual. La planta puede ser útil en trastornos alérgicos o en irritaciones cutáneas, y también puede añadirse a remedios contra la tos.

Scutellaria lateriflora CASQUETE DE PERRO RABIOSO

El casquete de perro rabioso virginiano llegó a Europa en el siglo XVII desde EE.UU. y debe su nombre a su reputación como remedio contra la rabia. Hoy en día, la especie europea nativa (*S. galericulata* = hierba de la celada) de la planta, que posee propiedades similares, se utiliza para el tratamiento de trastornos nerviosos.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APLICACIONES: es un excelente sedante y espasmolítico, ideal para cualquier tipo de tensión nerviosa, ansiedad, hiperexcitabilidad, insomnio y problemas relacionados con el estrés.



Partes aéreas frescas

Partes aéreas secas

Salvia (*Salvia officinalis*)

- ✦ **Nombre científico:** *Salvia officinalis*
- ✦ **Familia:** Lamiaceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Salvia común, salvia real, salvia de jardín, sage (inglés)



☒ **Beneficios de la Salvia**

1. Digestiva y carminativa

- Estimula la digestión, alivia gases, cólicos e hinchazón abdominal.
- Eficaz en casos de **indigestión, dispepsia y malestar estomacal**.

2. Reguladora hormonal (fitoestrógenos)

- Alivia síntomas de la **menopausia**, como sofocos, sudoración nocturna e irritabilidad.
- También útil para regular el ciclo menstrual.

3. Antiséptica y antimicrobiana

- Protege frente a infecciones bucales, de garganta y digestivas.
- Se usa en enjuagues, infusiones y gargarismos para aftas, gingivitis y faringitis.

4. Antiinflamatoria y cicatrizante

- Ideal para pieles inflamadas, heridas, úlceras o eccemas.
- También usada en afecciones articulares leves.

5. Estimulante cognitiva y tónica

- Mejora la memoria, la concentración y el estado de ánimo.
 - En medicina tradicional se ha usado como tónico mental y emocional.
-

Contraindicaciones y Precauciones

 **Evitar en estos casos:**

- **Embarazo y lactancia:** puede tener efecto uterotónico y disminuir la producción de leche.
 - **Epilepsia** o historial de convulsiones: contiene tuyona, un compuesto neuroactivo en altas dosis.
 - **Hipertensión no controlada:** puede elevar la presión ligeramente en personas sensibles.
 - **Uso prolongado en altas dosis sin control médico:** puede ser neurotóxica.
-

Composición Química de la Salvia

1. Aceites esenciales (tuyona, cineol, borneol, alcanfor)

- Dan su acción antiséptica, digestiva y estimulante nerviosa.

2. Flavonoides (luteolina, apigenina)

- Antioxidantes, antiinflamatorios y reguladores hormonales.

3. Ácidos fenólicos (rosmarínico, cafeico, clorogénico)

- Antiirritantes, hepatoprotectores y antimicrobianos.

4. Taninos

- Astringentes, cicatrizantes y protectores de mucosas.

5. Fitoestrógenos

- Modulan el equilibrio hormonal femenino (menopausia y menstruación).
-

Efectos de sus Componentes

- **Digestivo y carminativo** → Alivia gases, cólicos y dispepsia.
- **Fitoestrógeno natural** → Regula desequilibrios hormonales en la mujer.
- **Antiséptico y antiinflamatorio** → Combate infecciones bucales y de garganta.
- **Neuroestimulante suave** → Mejora la memoria y concentración.
- **Cicatrizante y calmante** → Ideal en aplicaciones externas para heridas y piel irritada.