



Especie arbustiva con llamativos tallos florales de color violáceo. El nombre de salvia procede del término latino *salus* o *salve*, salud o salvar, que alude a su capacidad curativa y reparadora. Planta medicinal empleada desde la antigüedad.



Muy usada en la cocina italiana y francesa. Es perfecta para adobar la carne de cerdo, combina bien con el tomate, el calabacín o la berenjena. Se puede añadir a nuestros platos de pasta o cremas vegetales. Si la usas en la cocción de las legumbres, las hará más digestivas.

ENJUAGUE BUCAL

- 2.5 gr hojas troceadas
- 100 ml de agua

Preparar una infusión con los ingredientes de arriba. Usa la solución como enjuague o para hacer gárgaras 2 - 3 veces al día.

- Por su efecto tónico y vigorizante puede usarse contra la astenia primaveral.
- Masticar hojas frescas combate el mal aliento o halitosis.
- Alivia los síntomas de la menopausia gracias a sus propiedades termorreguladoras.
- Usada en el antiguo Egipto como potenciadora de la fertilidad. En Grecia, sus infusiones, eran usadas para detener hemorragias graves y provocar la orina.

