

Recull d'informació del grup de Telegram de Flora Catalana

Salvia sp.

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

➡ <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSskGyHQlu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Index

Fitxes plantes	3
Espècies i subespècies de sàlvia	4
Cultura	5
Alimentació	5
Propietats medicinals	6
Miscel·lània	6
Antiinflamatòria i vulnerària	7
Salut bucal	7
Salut femenina	8
Salut ocular	8
Bactericida	9
Precaucions	9



Fitxes plantes

Algunes espècies esmentades:

Salvia officinalis: <http://floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2528>



Salvia verbenaca: <http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2534>



Salvia sclarea: <http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2529>



Salvia pratensis: <http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax4678>



En aquest enllaç podem visualitzar les diferents espècies de Sàvia presents a Catalunya.

http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/cercadorimatges?field_nom_cientific_value=Salvia+&field_sinonims_value=&field_referenciaimatge_value=

Espècies i subespècies de sàlvia

- La considerareu com a silvestre? És que a mi m'escama que avui dia, la sàlvia dels horts ja és cultivada, vull dir que no neix autòctona...
- Tens raó que la *Salvia officinalis* subsp. *officinalis* (fotos i enllaços del meu missatge anterior) es troba sobretot conreada. Pel que veig del banc de dades de biodiversitat de Catalunya, la subespècie *lavandulifolia* sembla molt més extensa a Catalunya (entenc que les dades són de vegetació espontània, no conreada). Algú sap més sobre presència de les 2 varietats en salvatge?

[http://biodiver.bio.ub.es/bdbc/citation?action=map&taxon="+Sàlvia+officinalis+subsp.+lavandulifolia](http://biodiver.bio.ub.es/bdbc/citation?action=map&taxon=)

Independentment que avui almenys una de les 2 subespècies es trobi sobretot en conreada, la sàlvia és una planta d'origen mediterrània i crec que les nombroses dites atesten d'una forta relació entre l'home i aquesta planta. Intentem veure si la proposta té èxit ? I sinó canviem de planta... cap problema. ☺

- No...nooooo...la sàlvia, la millor amiga de les dones, crec que es mereix un bon reconeixement en aquest recull excel·lent que esteu portant a cap. Gràcies !!!
- La que es troba molt abundant en forma salvatge és el tàrrec o *S. verbenaca* també amb moltes propietats...
- Si, aquesta és la que trobo sense conrear.
- Com es pot saber quina és salvatge? Hi han diferències físiques o tàctils?!
- Hi ha moltes classes de sàlvia. Potser algú que en sàpiga pot explicar-ne per sobre unes quantes.
- Aquesta és la *Salvia lavandulifolia* que creix espontàniament en alguns vessants d'Alòs de Balaguer, a la Noguera. Ara està florida.
- A mi m'encanta la sàlvia, sobretot si no ens limitem a una subespècie!
- Aquí a Sant Pere Pescador hi he trobat tàrrec, *Salvia verbenaca*.
- Jo l'he trobat al peu de les Gavarres. Sembla que és força comú.
- Si, perla Bisbal també n'he trobat.
- Per veure les diferències morfològiques entre totes les sàlvies, fent clic a aquesta URL tenen tota la llista i fent clic a les imatges de cada planta es poden veure.
http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxonsfinalssinonimsnocodi?field_nom_cientific_value=salvia&field_nom_del_gener1_value=&field_nom_de_la_familia1_value=
- Quina és la Sàlvia romana? Quin és el seu nom científic?
- *Salvia sclarea*, crec.

Cultura

- Algunes dites sobre aquesta planta:
 - La sàlvia, és la mare de la malva.
 - La sàlvia, salva.
 - Malva, sàlvia i valeriana de tot mal sana / salva.
 - Pels nervis i cansament, sàlvia.
 - Qui té sàlvia al seu hort, un gran remei té ben a prop.
 - Qui vulgui viure molts anys ha de prendre sàlvia al mes de maig.
 - Sàlvia ho cura tot.
 - S'ha mort?... i tenia sàlvia a l'hort?

...
- Brot de sàlvia
Em plau d'un brot de sàlvia, litúrgic, el perfum,
conjur suau dels morts.
Després al fogar el poso. I vaig seguint el fum
d'incinerar els records.

Guerau de Liost
(Jaume Bofill i Mates)
- Es diu que cremar sàlvia seca purifica l'ambient. De fet es poden comprar sahumerio de sàlvia ja llest per a usar.
- Em sembla que no ha sortit (jo no ho he vist) l'ús de la sàlvia per fer fumarells o aspergues amb els que netejar l'ambient de mals esperits, desinfectar l'habitació d'un malalt o espantar els moscards. També es feia amb ruda, romaní i altres plantes. També s'usaven per fumar una part adolorida.

Alimentació

- [*Salvia verbenaca*] Segons Bosch i Bota: Les fulles tendres es consumeixen com a verdures i se'n fan truites.
- [*Salvia Romana – Salvia sclarea*] La vaig tenir un temps plantada i en consumia les fulles per amanida.
- Fulles de la *Salvia sclarea* arrebossades!!! Boníssimes!!!
- Salsa de mantega amb sàlvia - Per acompanyar pastes i carns
Ingredients:
 - 100g de mantega
 - 6 fulles de sàlvia fresca
 - 1 all
 - 1/2 culleradeta de nou moscada

- Pebre negre
- Sal
- Xile en pols

Fondre la mantega en una olla.

Afegir les fulles de sàlvia, la sal, el pebre i el xile a gust.

Coure la barreja uns 15 min. a gas baix, remouent contínuament.

Afegir al cap de 10 min. l'all pelat.

Deixar reposar i servir.

No l'he provat. Si algú s'anima que comenti. 😊

- Salviat - El mestre Robert , autor del llibre del Coch, un receptari de cuina catalana, escrit en català i imprès per primera vegada al s. XVI, a Barcelona, ens parla del salviat, que era una truita de sàlvia típica de la cuina medieval.
- La sàlvia marida també increïblement bé amb els formatges blaus. Així picadeta amb el formatge fos i una mica de nata... Fa una salsa deliciosa per a acompanyar el que sigui.

Propietats medicinals

Miscel·lània

- El Pare Francesc Bonafè, diu de la *Salvia officinalis*: La infusió de 15 g per mig litre d'aigua, 3 tasses al dia i no més perquè és tòxica, és tònica, cordial, afavoreix les funcions digestives, activa indirectament la circulació de la sang, calma els nervis i modera les suors fredes. És coneguda la seva acció desinfectant i per tant és útil en les infeccions de la gargamella, amígdals, laringe i faringe; es fan gargarismes amb una infusió de 10 g per litre d'aigua; també serveix per netejar les ferides, i per disminuir la pudor de peus. Macerada en aiguardent serveix per friccions pel reuma. La *Salvia sclarea* té les mateixes aplicacions que l'anterior, però és considerada com a menys activa.
- Afegeixo algunes dades més sobre la sàlvia:
Per a poder beneficiar-se de les seves propietats antisudoral (fogots de la menopausa, suors nocturnes quan febre prolongada), es recomana beure les infusions de sàlvia fredes. L'efecte és relativament ràpid (2 hores després de la presa). Per a alleujar o regular menstruacions difícils, per a estimular la digestió o per a moments de cansament general, és millor prendre les infusions calentes.
El Dr Valnet recomana 20 g de fulles seques per litre d'infusió: 3 tasses al dia. Per a la tintura de sàlvia (500ml de rom a 50° amb 100 g de fulles recent seques), recomana 30-40 gotes en una mica d'aigua, 2 vegades al dia.
- En el llibre de cosmètica natural del s. XIV , el Tresor de beutat, apareix la sàlvia en dues receptes: una pel mal de cap i l'altra per les llagues.
- La meva experiència personal ha estat en el seu ús en dones menopàusiques (per ajudar a regular els nivells d'estrogen i així evitar símptomes com l'insomni) i per febres i mals de coll. Però Matthew Wood n'explica unes quantes més coses molt interessants, entre les quals destacaria

que pot dissoldre coàguls sense alliberar trombes al torrent sanguini que podrien causar greus problemes. Fins i tot n'explica un cas en què una senyora la va fer servir amb èxit en comptes d'anticoagulants perquè es volia evitar els efectes secundaris. Interessant... I no recordo si s'ha mencionat, però les dones lactants han d'anar-hi amb compte perquè pot assecar la llet. Ah, i és un dels grans remeis per tenir en compte a l'hora de tractar problemes amb les venes com ara les varius.

Antiinflamatòria i vulnerària

- [*Salvia verbenaca*] Segons Bosch i Bota: Amb fulles picades es fan cataplasmes x guarir ferides i com a antiinflamatori.

Segons una curandera de les terres de l'Ebre cal posar dues fulles a sobre del pit en forma de creu per desinflamar les morenes i deixar-les-hi fins que desaparegui la inflamació.

- En el llibre "Guia del recol·lector", Carme Bosch i Cristina Bota indiquen que les fulles de sàlvia de prat, *Salvia pratensis*, s'utilitzaven fresques, picades com a cataplasma per a ajudar a cicatritzar les ferides.
- I en el Dioscòrides renovat, Quer esmenta que Garidel en el seu llibre "Histoire des plantes" considera la *Salvia pratensis* molt eficaç per a les úlceres de les cames. Explica que a la Provença, es deixaven infundir les seves fulles seques en vi blanc calent i s'aplicaven directament en les úlceres.

Salut bucal

- És coneguda la seva acció desinfectant i per tan és útil en les infeccions de la gargamella, amígdals, laringe i faringe; es fan gargarismes amb una infusió de 10 g per litre d'aigua;
- Jo faig servir la sàlvia juntament amb la farigola en infusió, com a col·lutori.
- Vaig conèixer una àvia que usava aquesta infusió per a esbandir-se la boca després de rentar-se les dents. Deia que era molt eficaç contra els sagnats de geniva.
- La meva sogra vivia a Ogern de joveneta... ara té 91 anys...m'explica que feien servir les fulles de sàlvia per rentar-se les dents... Se les fregaven amb la part superior de les fulles.
- Un dels millors dentífrics naturals: una cullerada de fulles seques de sàlvia en pols + 1 cullerada d'argila (opcional) + 1/2 cullerada de sal marina.
- S'ha d'anar amb compte amb l'esmalt dental. Tan l'argila com la sal són bastant abrasives...
- Gràcies per l'advertiment. Saps quines altres alternatives podríem utilitzar? Sembla que l'oli de coco té propietats interessants, però no és local... Usar només les fulles seques en pols amb una mica d'aigua en el raspall de dents seria suficient per a netejar-se la boca de manera natural i

eficaç? Em pregunto com feien els nostres ancestres abans de l'arribada de la pasta de dents comercial...

- Es posa també glicerina per donar textura. Però tot, tant la sal com la glicerina o l'argila s'ha d'utilitzar amb moderació. Les dues segones perquè poden arribar a ser abrasives.
- La mare explicava que, durant la guerra es rentaven les dents fregant-les amb l'anvers pelut de les fulles de sàlvia. Desconec la varietat.
- És veritat que aquestes coses poden ser abrasives, però s'ha trobat que hi ha dentífrics comercials que ho són més. Afegiria el carbonat càlcic a la llista d'ingredients per tenir en compte per rentar-se les dents.
- Quant a la pregunta de què es feia abans, és molt bona pregunta perquè ens obliga a canviar una mica de paradigma. I és que les dents estan vives i donades les condicions adequades es regeneren i netegen de dins cap enfora. Aquest mecanisme precisa d'un correcte equilibri hormonal en què les vitamines liposolubles tenen un paper cabdal. Per desgràcia, la nutrició de les societats modernes és menys que ideal i la majoria de persones tenen deficiències d'aquestes vitamines, sobretot D, A i K2, sense saber-ho, a part de magnesi i molts altres nutrients. Això contribueix a les malformacions bucals i la feblesa de les dents entre altres problemes. Hi ha molt escrit sobre això, però desafortunadament la pràctica convencional de medicina i odontologia no ho té en compte. Qui hi estigui interessat pot buscar la feina de Weston Price, els doctors Mellanby i més recentment un llibre de Ramiel Nagel que no subscric en la seva totalitat, però on es poden llegir molt bones idees. Al cap i a la fi, no cal remuntar-se a èpoques passades. Ningú ha parat esment als somriures de gent africana i asiàtica de societats tradicionals que arriben aquí nouvinguts? No és mèrit de Colgate, ja us ho dic jo...

Salut femenina

- Infusió de sàlvia amb una mica de regalèssia és molt bona. La sàlvia mitiga els efectes de la menopausa. Qui tingui la pressió alta, millor sense regalèssia.
- Segons es recull al llibre d'usos de plantes de les Gavarres, la *Salvia officinalis* antigament es donava a les dones després del part perquè es creia que anava bé per combatre les hemorràgies, en infusió beguda.
- Per a poder beneficiar-se de les seves propietats antisudoral (fogots de la menopausa, suors nocturnes quan febre prolongada), es recomana beure les infusions de sàlvia fredes. L'efecte és relativament ràpid (2 hores després de la presa). Per a alleujar o regular menstruacions difícils, per a estimular la digestió o per a moments de cansament general, és millor prendre les infusions calentes.

Salut ocular

- Per a seguir amb les Sàlvies, fa poc vaig sentir que les llavors del tarrèc, *Salvia verbenaca*, s'usaven per a netejar l'ull quan entrava un petit cos estranger. Pio Font Quer dona una mica més de detall sobre aquesta pràctica: esmenta els frutículs en comptes de llavors. Diu que els

antics col·locaven alguns sota la parpella i tancant l'ull, pretenien netejar-l'hi de "flequillos, argemas y musarañas". També els usaven per a aclarir la vista. Segons Dióscorides, el que s'aplicava per a netejar l'ull, era llavor de *Salvia horminum* o de *S. verbenaca*, amb una mica de mel. En el llibre "Tesoro de pobres" indiquen que el número de grans ha de ser 9. També comparteix una recepta per al mal d'ulls: deixar una llavor de tàrrec en el llagrimer fins que estigui inflat, just abans d'anar a dormir. Treure-ho amb una ploma al matí següent i repetir fins a millorar. Quer també atribueix la mateixa propietat a la *Salvia sclarea*: la llavor posada en l'ull i moguda al voltant d'ell, li neteja de la immundícia i pols. Interpreto que aquesta propietat es deu a l'alt contingut en mucíl·lag dels fruticulós, que segons indica Quer, es posa de manifest humitejant-los. Encara no m'he atrevit a provar.

- "La mel de sàlvia arribà a ser molt estimada pels frares per les seves nombroses propietats cicatritzants, antiinflamatòries i digestives, i també la mel elaborada amb tàrrec (*Salvia verbenaca*) que, a semblança de la sàlvia oficial, s'emprava per fer col·liris, i que per aquest motiu era anomenada popularment "l'herba dels mals d'ulls". (El llibre de la mel. Col·lecció l'ermità).

Bactericida

- Una llegenda - El vinagre dels quatre lladres.

La sàlvia, el romaní, l'espígol i la farigola han format part tradicionalment del que es coneix com el "vinagre dels quatre lladres".

La llegenda diu que quatre lladres són agafats presoners a Tolosa, quan robaven en les cases dels veïns afectats per la pesta. Se'ls condemna a mort, però se'ls ofereix l'oportunitat de salvar-se si expliquen quin secret tenen per sobreviure enmig de la malaltia sense contagiar-se. El secret era macerar les quatre plantes mencionades en vinagre i refregar-se'l per tot el cos. Ens demostra la propietat de les sàlvies: vulnerària i bactericida.

- Coneixia la llegenda, però a França.
- Jo el coneixia i l'he fet amb l'addició de menta a més de les mencionades. Gran cosa per macerar en un bon vinagre de poma i prendre a l'hivern com a prevenció de constipats, gripes i altres animalets... 😊

Precaucions

- Les dones que han patit un càncer hormonal, han d'evitar utilitzar la sàlvia? Algú té informació al respecte?
- Per via externa, o sigui, dentífric, no tindrà conseqüències. Per via interna, en principi millor evitar tota substància que afecti qüestions hormonals, des de la soja, sàlvia, oli d'onagre, que no sé si és correcte en català...? La lavanda, porque també afecta hormonalment.

Això van dir-me. Tampoc prohibit, però millor no abusar. Sobretot la soja, perquè s'ha estat utilitzant com espessant o additiu en molts altres productes alimentaris, i no som conscients del sobre consum que fem, i no comptem ja si és transgènica a més a més...

Contraindicat si ho prens precisament per les complicacions hormonals, amb les medicacions que et donen, que són inhibidors d'estrògens, tornant el cos boig!!

- Les dones lactants han d'anar-hi amb compte perquè pot assecar la llet.