



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Martes, 7. abril 2020

LA SALVIA- Se dice que esta hierba da la vida eterna

La salvia (Salvia de jardín – *Salvia officinalis*) pertenece a la familia labiate / lamiaceae. Salvia se deriva del latín “salvare” que significa “salvar/curar”. Por eso la salvia también fue llamada la salvación del mundo y se creía que daba la vida eterna. Se dice que la salvia le salvó la vida a por lo menos cuatro ladrones que saqueaban los cadáveres sin temor a la infección durante la epidemia de la peste de Toulón, Francia, en 1630. Los concejales garantizaron las vidas de los ladrones con la condición de que revelaran su secreto de cómo se habían protegido de la infección, es decir con vinagre germicida de salvia. (Abajo les explicaremos la receta) Incluso hoy en día se dice popularmente: “Con la salvia en el jardín, la muerte no ha de venir”.

La salvia tiene propiedades antiinflamatorias, bactericidas, cicatrizantes, estimulantes, antitranspirantes, fortalecedoras del estómago, y antiespasmódicas. Los neurocientíficos británicos descubrieron que el aceite de salvia también puede mejorar el rendimiento de la memoria y es útil en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

En forma interna, la salvia se usa principalmente para la sudoración excesiva, problemas digestivos, diarrea y para el destete. En forma externa, la salvia se usa como gárgaras para la inflamación de las membranas mucosas de la boca y la garganta, como ungüento para el herpes labial o en el cuidado bucal o dental (masticar una hoja de salvia cruda o masajear los dientes y las encías con un hoja de salvia).

Las sustancias amargas de la salvia hacen que los alimentos grasos sean más digeribles evitando las flatulencias. La salvia puede usarse como té, tintura, en aceite,

fresca, seca, en polvo, en vinagre e incluso en vino. Las hojas frescas o secas son adecuadas para condimentar los platos de carne (por ejemplo, cordero) y sopas, o se puede emplear la salvia en una masa de pan. Al igual que el tomillo, la salvia puede alargar la vida útil de los alimentos.

Recetas con salvia:

Vinagre de salvia – La receta de los 4 ladrones:

Vierta una cucharada de salvia seca, tomillo, lavanda y romero en 750 ml de vinagre de sidra, déjelo reposar durante 2 semanas, agite regularmente y cuélelo.

Uso: en especia, en gárgaras para los resfriados (diluir 1-2 cucharadas en un vaso de agua tibia), para frotar el pecho y la espalda en caso de refriados (también estimula la circulación sanguínea).

Baños de salvia para los pies:

Refresca y desodoriza los pies tensos e hinchados, usado en forma continuada, regula la sudoración.

Añada una olla de té de salvia al agua del baño de pies, como opción añadida al baño de pies 10 gotas de aceite de salvia mezclado con una cucharada de leche, crema o miel.

Gotas nasales:

Ponga a hervir 250 ml de agua, disuelva $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal de roca en ésta, añada $\frac{1}{2}$ cucharadita de hiedra seca o 2 cucharaditas de hiedra fresca molida, una cucharadita de salvia seca o 4 cucharaditas de salvia fresca, cubra y deje reposar durante 10 minutos, cuele y vierta en un frasco de vidrio ámbar con gotero. Se puede guardar en un lugar fresco y oscuro durante 2 semanas. Para alivio en caso de resfriados o fiebre del heno.

Licor de salvia:

Vierta $\frac{3}{4}$ de brandy de frutas (ejemplo, brandy de cereza, pera, ciruela) sobre 25g de hojas de salvia fresca y una ramo pequeño de tomillo o tomillo silvestre, añada 25g de caramelo y deje reposar durante 6 semanas, luego escúrralo y disfrútelo en copas de licor como precaución contra los resfriados.

Vino de salvia:

En un litro de un buen vino rojo, remoje 20 g de hojas de salvia seca durante unos 8 a 10 días, y luego póngalo en una botella oscura y guárdelo en un lugar fresco. En caso

de indigestión con flatulencia o sensación de plenitud, tómese un vaso lleno.



Risotto de salvia:

Caliente la mezcla de 1 cucharada de aceite y 3 cucharadas del mantequilla clarificada, saltee una cebolla picada y algunas hojas de salvia en ésta. Añada 300g de arroz de grano redondo, tuéstelo y desglase con un poco de vino blanco. Tan pronto como el vino blanco se haya evaporado, vierta el caldo de carne o el caldo de carne y verduras, sal y déjelo hervir durante 20 minutos, revolviendo una y otra vez. Finalmente añada 3 cucharaditas de queso parmesano finamente rallado y deje reposar otros 5 minutos.

Publicado el Martes, 7. abril 2020 en las categorías Coronavirus, Salud

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/04/la-salvia-se-dice-que-esta-hierba-da-la-vida-eterna/>