



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

Mercoledì, 16. settembre 2020

SALVIA – L'erba che si dice dia la vita eterna

La salvia (salvia da giardino – *Salvia officinalis*) appartiene alla famiglia delle labiate / lamiaceae. Sage (in inglese) deriva dal latino “salvare”, che significa “salvare/guarire”. Questo è il motivo per cui la salvia era anche chiamata la salvezza del mondo e si credeva che desse la vita eterna.

Si dice che la salvia salvò la vita ad almeno quattro ladri che saccheggiavano cadaveri senza timore di infezione durante l'epidemia di peste a Tolone, in Francia, nel 1630. I consiglieri concedettero la vita ai ladri a condizione che rivelassero il loro segreto di come si erano protetti dalle infezioni, cioè con l'aceto di salvia germicida. (Vi daremo questa ricetta di seguito.) Anche oggi si dice comunemente: “Salvia in giardino, la morte può aspettare”.

La salvia ha proprietà antinfiammatorie, battericide, cicatrizzanti, stimolanti, antitranspiranti, rinforzanti per lo stomaco e antispasmodiche. I neuroscienziati britannici hanno scoperto che l'olio di salvia può anche migliorare le prestazioni della memoria ed è utile nel trattamento della malattia dell'Alzheimer.

Internamente la salvia viene utilizzata principalmente per l'eccessiva sudorazione, problemi digestivi e diarrea e per lo svezzamento. Esternamente, la salvia viene utilizzata come gargarismo per l'infiammazione delle mucose della bocca e della gola, come unguento per l'herpes labiale o nella cura orale e dentale (masticare una foglia di salvia cruda o massaggiare denti e gengive con una foglia di salvia).

Le sostanze amare della salvia rendono i cibi grassi più digeribili e prevengono la flatulenza. La salvia può essere usata come tè, tintura, sott'olio, fresca, essiccata, in polvere, sott'aceto o anche nel vino. Le foglie fresche o essiccate sono adatte per condire piatti di carne (es. agnello) e zuppe, oppure si può lavorare la salvia in un impasto di pane. Come il timo, la salvia può prolungare la durata di conservazione del cibo.

Ricette con la salvia:

Aceto di salvia – La ricetta dei 4 ladri:

Versare 1 cucchiaio da tavola di salvia, di timo, di lavanda e di rosmarino essiccati in $\frac{3}{4}$ di litri d'aceto di sidro, lasciare riposare per 2 settimane, agitare regolarmente, quindi filtrare.

Uso: come spezia, come gargarismo per il raffreddore (diluire 1-2 cucchiaini in 1 bicchiere di acqua tiepida), da strofinare sul petto e sulla schiena in caso di raffreddore (stimola anche la circolazione sanguigna)

Pediluvio alla salvia:

Rinfresca e deodora i piedi tesi e gonfi, e usato regolarmente regola la sudorazione.

Aggiungere 1 pentola di tè forte alla salvia all'acqua del pediluvio, in alternativa aggiungere 10 gocce di olio di salvia mescolate con 1 cucchiaio di latte, panna o miele al pediluvio.

Gocce nasali:

Portare ad ebollizione 250 ml di acqua, sciogliere da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale grosso, aggiungere $\frac{1}{2}$ cucchiaino di edera essiccata o 2 cucchiaini di edera fresca macinata, 1 cucchiaino di salvia essiccata o 4 cucchiaini di salvia fresca, coprire e lasciare riposare per 10 minuti, filtrare e versare in una bottiglia di vetro marrone con contagocce. Può essere conservato in un luogo fresco e buio per circa 2 settimane. Per dare sollievo in caso di raffreddore o raffreddore da fieno.

Liquore alla salvia:

Versare $\frac{3}{4}$ di litro di brandy di frutta (es. ciliegia, pera, o brandy di prugne) su 25 gr. di foglie di salvia fresca e un mazzetto di timo o timo selvatico, aggiungere circa 25 gr. di zucchero di canna e lasciar riposare per 6 settimane, quindi scolare e gustare in un bicchiere per liquore come precauzione contro il raffreddore.

Vino alla salvia:

In 1 litro di buon vino rosso mettere in infusione 20 gr. di foglie di salvia essiccate per circa 8-10 giorni, quindi versarle in una bottiglia scura e conservare in luogo fresco. Bere un bicchierino pieno in caso di indigestione con flatulenze o sensazione di pienezza.



Risotto alla salvia:

Riscaldare il composto di 1 cucchiaio di olio e 3 cucchiai di burro chiarificato, e rosolare 1 cipolla tritata e qualche foglia di salvia. Aggiungere 300 gr. di riso a grani tondi, rosolare e sfumare con del vino bianco. Non appena il vino bianco sarà evaporato, versare il brodo di manzo o di carne/verdura, salare e far bollire per circa 20 minuti mescolando sempre. Infine, aggiungere 3 cucchiai di parmigiano grattugiato finemente e lasciar riposare per altri 5 minuti.

Publicato il Mercoledì, 16. settembre 2020 nelle categorie Corona virus, Salute

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/09/salvia-lerba-che-si-dice-dia-la-vita-eterna/>