

## Salvia

(*Salvia officinalis*)



### in cucina

Le sue foglie setose si consumano in genere essiccate, insieme a formaggi a pasta morbida, funghi, carne. Possono essere anche fritte per uno snack particolarmente appetitoso. Utilizzata nella preparazione di infusi la salvia si dimostra, inoltre, un ottimo dissetante.

### uso terapeutico

La salvia è usata come decotto per stimolare la digestione, per la bronchite, la depressione e la stanchezza. Come base per i gargarismi è molto efficace nel trattamento di tonsilliti e infiammazioni alla gola. Il decotto, unito all'acqua del bagno, ha proprietà benefiche per i reumatismi, la sudorazione eccessiva e per tonificare il sistema nervoso.