

# SALVIA CANARIA

*Salvia canariensis* L.

*Salvia officinalis* L. = Salvia

**NOMBRE-s VULGAR-es:** Salvia morisca

**FAMILIA:** LAMIACEAE

(\*) Salvias hay muchas en Canarias, varias de ellas endémicas de nuestras islas como *Salvia canariensis*, *Salvia broussonetti* = orejaburro, *Sideritis barbellata* = salvia blanca palmera, *Sideritis canariensis* = Chahorra de monte, *Sideritis dasygnaphala* = salvia blanca de cumbre, ... y otras. No es el propósito de esta obra pormenorizar cada una de ellas, sin embargo se consideran con semejante composición química y, en general, con parecidas aplicaciones medicinales anticatarrales, antisépticas, estimulantes de la circulación, etc..

## Algo de la historia de la planta:

Desde Hipócrates (siglo IV a.C.) se conoce el uso medicinal de *Salvia officinalis*, alabada por todos los médicos a lo largo de la historia por sus múltiples propiedades terapéuticas. "Salvia" proviene del latín "salvere" que significa: salvar; como recogemos en la obra de P. Font Quer (1973): "¿Cómo es que el niño a muerto, si había salvia en el huerto?".

También la salvia ha gozado de prestigio en la medicina popular por su acción de equilibrio hormonal femenino y así encontramos otra cita de la misma obra anterior: "Tiénesse por averiguado, que si la mujer después de haber dormido, y aun velado, quatro días sin

compañía, bebiere una hemina del çumo de la Salvia con un poquito de sal, y se mezclare luego con el varón, concebirá sin falta".



## Descripción

*Salvia canariensis*

Arbusto de hasta 2 metros de altura; tallos alargados, cuadrangulares, densamente vellosos; hojas también vellosas, opuestas triangulares y alargadas; inflorescencias terminales muy atractivas con flores de color rosa a violáceas. Toda la planta desprende un agradable y característico aroma de todas las salvias aunque con matices.

## Origen y ecología

*Salvia officinalis* es natural de la Europa mediterránea. Introducida en las Islas Canarias. Cultivada; también naturalizada en alguna de las islas Canarias, en TF. *Salvia*

*canariensis* se encuentra en todas las islas: L, F, C, T, P, L, H.

El resto de “salvias” tienen presencia desigual, o ausencia, según la isla. Como ya hemos comentado muchas de ellas tienen carácter endémico y alguna de ellas, como *Salvia broussonetii*, y otras no mencionadas de la especie *Sideritis*, están en “peligro de extinción”, o son “sensibles a la alteración de su hábitat”. Clasificadas en categorías A1 y A2 del Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001. También protegidas por la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias.

### Localización

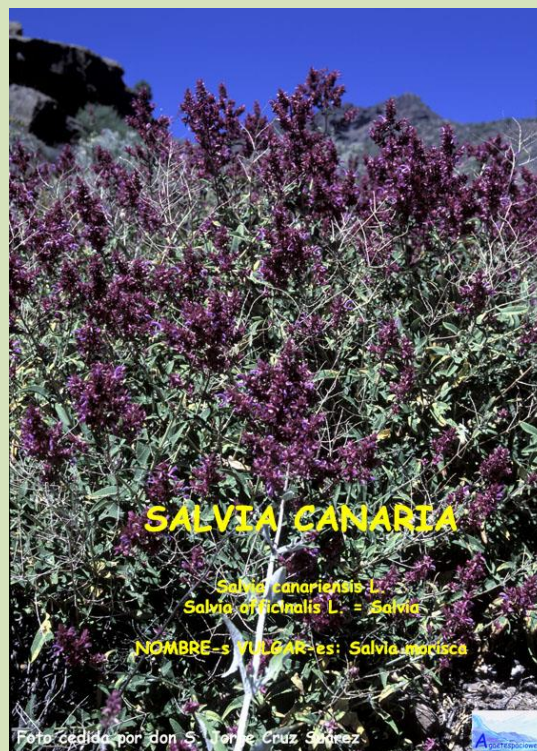
*Salvia canariensis* o Salvia canaria se encuentra en laderas y barrancos, en zonas bajas; coloniza frecuentemente lugares cercanos a los asentamientos humanos en márgenes de caminos o carreteras. En las siete islas canarias.

*Sideritis dasignaphala* o Salviablanca de cumbre es frecuente encontrarla entre el matorral de las cumbres centrales de Gran Canaria.

**En Agaete:** en laderas y barrancos de El Valle, El Risco, El Sao, El Hornillo, etc. La Salvia blanca más hacia lugares altos, en Tamadaba.

### Parte utilizada

Las hojas



### Principios activos fundamentales

#### *Salvia officinal*

- ✓ Aceite esencial: alfa y beta tuyonas, alcanfor, 1,8-cineol, borneol...
- ✓ Ácidos fenólicos: cafeico, clorogénico, elágico, ferúlico, gálico, rosmarínico.
- ✓ Terpenos
- ✓ Flavonoides
- ✓ Taninos

#### *Salvia canariensis*

- ✓ Diterpenos: saviol, galdosol, arucatriol, rosmanol, canariquinona, salvicanol.

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

### ▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

Tradicionalmente la hoja de salvia se ha utilizado como antiséptica y antiinfecciosa, como tónica del sistema nervioso, para bajar la glucemia, para favorecer la fecundidad y la menstruación, para disipar la fiebre, como digestiva. Es muy común el uso de infusión de salvia en gargarismos o enjuagues para las inflamaciones de la garganta o la boca.

También la infusión de salvia se ha recomendado en medicina popular en forma de maniluvios o pediluvios para mejorar articulaciones dolorosas por la artrosis, o para mejorar trastornos circulatorios en las piernas.

### ▪ **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

Se han realizado estudios experimentales con preparados de hoja de *Salvia officinalis* que han evidenciado variadas acciones farmacológicas en animales de experimentación: actividad antiespasmódica, actividad hipoglucemiante, acción astringente y antitranspirante, eficacia antibacteriana y antifúngica, actividad antiinflamatoria.

### ▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

Estudios clínicos han probado la actividad terapéutica de un preparado de hoja de salvia en cuanto a que se demuestra su capacidad para disminuir la transpiración o sudoración excesiva.



### **Avaladas por ES**

### ▪ **COP o Comisión E u OMS**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de la hoja de salvia vía interna,



para mejorar síntomas digestivos en pacientes dispépsicos y para reducir la sudoración excesiva; y vía externa para las inflamaciones de la mucosa bucofaríngea.

### **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

En muchos años la infusión simple de hoja de salvia carece de efectos secundarios o contraindicaciones; sin embargo se deben siempre tener en cuenta las normas generales de uso de las plantas medicinales.

La salvia en exceso puede incluso resultar abortiva o afectar al ciclo menstrual; debe evitarse durante el embarazo y la lactancia.

El aceite de salvia es tóxico debido a la presencia de tujona, puede afectar al sistema nervioso en dosis elevadas, también puede vía tópica causar irritación cutánea.

### **Dosis y forma de administración**

Infusión de una cucharada de las de postre de 3 mls. = 1-2 grs. de hojas secas de salvia, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día. Esto para las *indicaciones de uso interno*.

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas secas de salvia, para una taza de agua de 150 ml., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y queda lista para su utilización. Tres o cuatro veces al día en gargarismos,

enjuagues o lavados según la *indicación de uso externo*.



### **Ejemplos de utilización**

*Infusión de salvia y nauta para propiciar el embarazo:*

De nuevo recordando sabios consejos dictados por la experiencia de mi amigo y maestro Enriqueto Cáceres, yerbero de Gáldar; nos contaba en una ocasión que había ayudado a ser madres a varias mujeres a las que recomendó tomar varias veces al día, juntas en una infusión: salvia canaria (*Salvia canariensis*) y nauta (*Calamintha sylvática*), además de tomar también cada día un vaso con el zumo de un puñado de berros rebajado en agua.

*Pediluvios o maniluvios de infusión de salvia para combatir la transpiración*

Introducir 100 grs. de hojas de salvia en un recipiente con 1 litro de agua hirviendo, apagar el fuego y dejar tapado en reposo durante 15 mins.; con el agua aún algo caliente introducir los pies o las manos durante unos quince minutos; terminar refrescando las manos o los pies con agua fría.

*Salvia, ortiga y nogal para combatir la alopecia seborreica*

Preparar una infusión con 30 grs. de cada planta, dejar reposar tapada durante 15 mins. y filtrar. Lavar el cuero cabelludo cada día con este preparado; alternar una semana sí y otra no hasta que se aprecie que ha disminuido la seborrea.



### Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Honorio Dámaso Sosa:**  
*“El Poleo es lo mejor que hay pa los catarros, la salvia blanca también es muy buena para los catarros”.*
- **D<sup>a</sup> Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“La salvia morisca se utilizaba para que quedar embarazada”.*

**S. Jorge Cruz Suárez**

*“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”*

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.