

Sálvia (Salvia officinalis)



A Sálvia, também conhecida como Salvia officinalis, é uma planta comumente utilizada tanto na culinária quanto na medicina tradicional devido às suas propriedades medicinais. No entanto, seu uso requer precaução devido aos potenciais efeitos adversos e considerações específicas para certos grupos.

Nomes populares:

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados com o uso da Sálvia

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**.
- **ATENÇÃO:** a Sálvia pode interferir com medicamentos diazepínicos, para Depressão e Ansiedade, diminuindo sua ação.
- **MUITO CUIDADO:** o óleo essencial de sálvia **não pode ser ingerido**. É considerado **tóxico**, sendo **abortivo** e **estimulante de convulsões**, não sendo indicada para quem tem histórico do problema ou epilepsia.

Usos – para que serve a Sálvia

Veja abaixo os benefícios da Salvia

Interno

Infusão: chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

Tintura.

- **Alzheimer:** extratos da Sálvia foram muito eficientes em bloquear a acetilcolinesterase, responsável por destruir a acetilcolina. Junto aos efeitos abaixo, faz dela uma **poderosa** ferramenta na prevenção e na redução do Alzheimer, podendo ser combinada com a [Bacopa Monnieri](#).

- **Ansiolítico, concentração, aprendizado:** o chá de planta é muito útil para equilibrar o estado emocional e auxiliar muito na concentração e no aprendizado. Ótimo para estudantes, mulheres em TPM, etc.

Externo

Óleo essencial: 5 gotas para cada 50ml de óleo de côco, azeite ou amêndoas

Folhas maceradas.

- **Antiviral:** estudos **in vitro** demonstraram que extratos da planta foram muito potentes na redução de 90% dos vírus da Herpes (labial e genital).
- **Candidíase:** o óleo essencial da sálvia, **aplicado topicamente**, pode ser muito potente no tratamento do fungo responsável pela doença.

Conclusão

Em conclusão, a Sálvia destaca-se como uma planta versátil, oferecendo uma ampla gama de benefícios terapêuticos, desde suas propriedades ansiolíticas e de melhora da concentração até sua eficácia no tratamento de condições como Alzheimer, herpes e candidíase. No entanto, é essencial utilizar a planta com cautela, respeitando os cuidados e orientações adequadas para garantir uma abordagem segura e eficaz para colher seus benefícios terapêuticos.

Informações

- Daniel Forjaz (Autor da Própria Saúde): <https://youtu.be/u6Z2iaklwuA> e <https://youtu.be/Z6dVJ0keF9w>