

Os romanos, em particular, também a denominavam de *Erva Sacra*. Foi adjetivada durante toda a Antigüidade e Idade Média com todas as virtudes. Era a panacéia para tudo. Lia-se na fachada da escola de medicina de Salerno, no século XII: "Como pode morrer aquele que tem sálvia em seu jardim?"

A sálvia é um arbusto de pequeno porte, que cresce até 50 cm de altura, com caule lenhoso e ramos de crescimento anual. Tanto pode ser propagada por sementes como por estacas. A planta prefere solos neutros e férteis. A colheita dos ramos inicia-se antes da floração e pode ser feita a cada seis meses. A primeira colheita ocorre aproximadamente um ano após o plantio.

## Aroma

O óleo essencial de sálvia abarca na verdade óleos essenciais de grupos distintos de plantas do mesmo gênero, a *Salvia officinalis*, a *Salvia sclarea* e a *Salvia lavandulifolia*. Enquanto a finalidade principal da primeira é aromatização de alimentos, as outras duas têm aplicação principal na área cosmética e de aromaterapia.

O óleo essencial de *Salvia officinalis* é de cor amarelo, tendo uma nota fresca, herbácea, canforácea e ardente no sabor.

O óleo essencial de *Salvia sclarea* é de coloração amarela ou esverdeada, com odor herbáceo e tenaz. Além da nota de frescor devido ao linalol e acetato de linalila, seus principais componentes, há também um tom de fundo que lembra o tabaco ou o chá. Uma vez que o mercado oferece a versão sintética de linalol, esse óleo acaba sendo adulterado com frequência.

O óleo essencial de *Salvia lavandulifolia* tem coloração amarelada, com odor herbáceo canforado. Devido à imensa quantidade de adulteração, o mercado perdeu a confiança neste óleo, que ainda por cima não apresenta propriedades extraordinárias, como os dois primeiros.

## Saúde

O óleo essencial de sálvia é tradicionalmente usado para recuperar a perda do apetite, diarreia, gastrite, flatulência laringite, faringite, estomatite e inflamação da mucosa oral. A sálvia é muito recomendada como reguladora do ciclo menstrual, por incluir substâncias do tipo estrogênico.

## Propriedades comprovadas clinicamente

- Expectorante, mucolítico
- Lipolítico (+++), anticelulítico
- Antiinfeccioso. Antibacteriano específico (contra bactérias Gram positivas (+++)).
- Antiviral (+++)
- Antipirético
- Colagogo (++)
- Cicatrizante
- Regulador circulatório
- Emenagogo

*Salvia sclarea*

## Benefícios Psico-emocionais (Salvia Sclarea)

- Antidiabético
- Antilipêmico
- Antiespasmódico
- Neurotônico
- Emenagogo (++++)
- Combate a depressão, tensão nervosa, sedativo, afrodisíaco, enxaqueca, stress, fadiga.

*Salvia officinalis*

## Mecanismo de Ação e Ingredientes Ativos

- Óleo essencial de *Salvia officinalis* contém: cetonas monoterpênicas  $\alpha$  e  $\beta$  tujonas monoterpenos  $\alpha$ -pineno, mirceno, canfeno, limoneno, ocimeno, alo-ocimeno, p-canfeno (35-60%), álcoois  $\alpha$ -terpineol (0,1-9%), linalol (0,5-12%), óxidos óxido de cariofileno (1,1%), delta-terpineol, 1,8-cineol, Sesquiterpenos aromadendreno,  $\beta$ -cariofileno,  $\alpha$ -humuleno,  $\alpha$ -malieno, viridiflorol, Fenol: timol; Ésteres: acetato de bornila, acetato de sabinila e acetato de linalila.
- O óleo essencial de *Salvia sclarea* contém monoterpenos  $\alpha$ -pineno, mirceno, canfeno, limoneno, ocimeno, alo-ocimeno, p-canfeno, álcoois linalol óxidos óxido de cariofileno (1,1%), delta-terpineol, 1,8-cineol, Sesquiterpenos germacreno,  $\beta$ -cariofileno, Ésteres: acetato de bornila, acetato de sabinila, e acetato de linalila.

## Reações Adversas

- As principais reações adversas estão associadas ao uso oral, podendo provocar quelites, estomatites, irritações locais, vômito, insônia, taquicardia, tremores e danos ao sistema renal.