



USOS I VIRTUTS DE LA SÀLVIA DE MARIOLA

LA PLANTA DE LA DONA

Antonio Belda, Emili Laguna i Benito Zaragozaí

La sàlvia mariolenca (*Salvia lavandulifolia* subsp. *mariolensis*) és una planta aromàtica llenyosa cespitosa, de tija simple i amb pèls glandulars. Les fulles són més o menys ovalades o oblongues, dues o tres vegades més llargues que amples, de color grisenc o blanquinós. El calze és de tipus no bilabiat, amb cinc dents gairebé iguals, no reticulat entre les venes i amb pèls glandulosos. La corol·la és de color blau violaci. Es tracta d'un arbust baix, que arriba a fer de 30 a 60 cm. Floreix entre els mesos de maig i juliol, ambdós inclosos. Aquesta planta ofereix una olor molt agradable i un tast intens però un poc amarg. La flaire emana dels olis essencials continguts en les nombroses glàndules que cobreixen bona part de la planta, tant assentades sobre fulles i tiges, com disposades coronant els pèls abans indicats.

Es coneix la composició química de la sàlvia, tot i que el que reflecteix la literatura correspondria fonamentalment a *Salvia officinalis* L. i *Salvia lavandulifolia* subsp. *lavandulifolia*, que varien sobretot en la proporció de components. La fulla de sàlvia conté: 1-2,5% d'oli essencial constituït principalment per alfa i beta-tuiona (35-60%), càmfora i 1,8-cineol; tanins; àcid rosmarínic; flavonoides; diterpens amargs (carnosol); triterpens i estrògens. La droga sencera dessecada conté com a mínim 15 ml/kg d'oli essencial, i la droga tallada, un mínim de 10 ml/kg, calculades ambdues respecte a droga anhidra.

■ ECOLOGIA

Aquesta planta és molt similar a la sàlvia comuna o de muntanya (*S. lavandulifolia* Vahl subsp. *lavandulifolia*), només que es presenta fonamentalment en el territori diànic, però també està present en altres comarques valencianes

«LA SÀLVIA ÉS UNA BONA ALTERNATIVA A TRACTAMENTS DE SUBSTITUCIÓ HORMONAL A BASE D'ESTRÒGENS SINTÈTICS»

com la Vall d'Aiora, l'Alt Vinalopó i la Canal de Navarrés. Habita sobre substrat bàsic (calcàries i margues) i pedregós, entre 700 i 1.200 metres d'altitud, formant part de matolls heliòfils. És relativament abundant en aquests espais naturals. La sàlvia de muntanya és similar però menys blanquinosa i de caire més erecte, i ocupa altituds

paregudes o una mica més elevades des del centre de València fins al nord de Castelló.

Hi ha una tercera sàlvia valenciana similar, *S. lavandulifolia* subsp. *approximata* (Pau) Figuerola, exclusiva del Racó d'Ademús i els seus voltants; es tracta d'una mata atapeïda –fins i tot conreada a baixa altitud– i de flors rosades. Una quarta espècie, la sàlvia oficial (*S. officinalis*) prové de la Mediterrània oriental, es cultiva d'antic i de vegades es naturalitza; és una planta més elevada, de fulles més verdoses i flaire ben diferent.

Al País Valencià trobem una sèrie de topònims que fan referència a aquesta planta, com són el tossal de la sàlvia (La Safor), el maset de la sàlvia (Alcoleja), el barranc de la sàlvia (Biar), la font dels salviars o el racó dels salviars a Carcaixent. A més, trobem també 29 carrers anomenats Sàlvia a la província d'Alacant, sis a València i un a Castelló; però només els noms alacantins es refereixen amb més probabilitat a la planta de Mariola.

■ SÀLVIA, ETNOBOTÀNICA I CULTURA

La sàlvia de Mariola és una planta que està considerada com a panacea en la cultura popular del País Valencià, ja que té una gran varietat d'aplicacions etnobotàniques, sovint lligades a les malalties de la dona. El fet que la sàlvia continga entre els seus principis actius un estrogen la fa una planta

Nom científic:

***Salvia lavandulifolia* subsp. *mariolensis* (Figuerola) Alcaraz & De la Torre.**

Nom popular:

Sàlvia, sàlvia de Mariola, sàlvia mariolenca, sàlvia de serra, sàvia.

El nom prové del llatí *salvus*, que vol dir “protegit”, “salvat” i feia al·lusió a l'acció regeneradora de la planta sobre l'organisme. L'epítet *mariolensis* fa evidentment referència a la serra de Mariola.

La sàlvia de Mariola (*Salvia lavandulifolia* subsp. *mariolensis*) és una planta aromàtica present al territori diànic i a les comarques valencianes de la Vall d'Aiora, l'Alt Vinalopó i la Canal de Navarrés.

indicada per als trastorns hormonals femenins com les irregularitats menstruals (es considera una planta emmenagoga), o fins i tot la infertilitat. També la sàlvia és una de les plantes més indicades en la medicina popular per atenuar els efectes de la menopausa i és una bona alternativa a tractaments de substitució hormonal a base d'estrògens sintètics —que poden arribar a ser peril·losos—, perquè alleuja considerablement els símptomes de la menopausa com sufocacions, nàusees, vertígens, colps de calor, sudoracions nocturnes i mals de cap. Per contra, és una planta contraindicada durant els primers mesos de l'embaràs a causa de la seua propietat emmenagoga que estimula la menstruació. En canvi, presa durant l'últim mes, es diu que ajuda a tenir un part més ràpid i fàcil. D'altra banda, s'ha d'evitar la ingestió en les dones que estan alletant, ja que bloqueja la producció de llet.

Entre altres usos populars, s'emptra en forma d'infusió com a astringent i digestiva, en cas d'indigestió, pesadesa o malestar estomacal, virtut compartida amb altres plantes aromàtiques de la mateixa família botànica. També s'utilitza com a relaxant després de produir-se el vòmit, serveix com a tranquil·litzant i ajuda a recuperar-se dels marejos. Millora la circulació sanguínia i, a més, és hipotensora i hipoglucemiant. Tradicionalment, la sàlvia també s'ha utilitzat per combatre afeccions

**«LA SÀLVIA DE MARIOLA ÉS UNA PLANTA
EMPRADA EN JARDINERIA MEDITERRÀNIA
I QUE SERVEIX TAMBÉ COM A PLANTA
MEL·LÍFERA»**

respiratòries simples, com inflamació de les angines, afonia, faringitis, grip, laringitis, constipats, tos, refredaments i també per rebaixar la febre. És diürètica i detoxificant. Les fulles de sàlvia tenen acció antibacteriana i antifúngica, a causa principalment de l'oli essencial, i acció antiviral deguda, en part, als diterpens. D'aquesta virtut esdevé el seu ús tradicional com a planta vulnerària que, aplicada directament o en forma de compreses o cataplasmes, és cicatritzant i impedeix que les ferides s'infecten, i per això s'utilitza per curar nafres i úlceres. La sàlvia a més ajuda a conservar l'acetilcolina, que és un neurotransmissor del qual depèn un millor funcionament del cervell.

En els seus usos cosmètics, aquesta planta s'utilitza, en forma de crema o loció, per a la pell, la caiguda del cabell, la caspa, els cabells blancs i la pudor corporal. També és un potent relaxant muscular, recuperador dels esforços físics excessius. Les seues fulles es poden mastegar com a dentífric o per enfortir les genives, curar



Emili Laguna

La sàlvia de Mariola destaca per la seua olor agradable, que emana dels olis essencials que contenen les diferents glàndules que cobreixen bona part de la planta, tant a les fulles, com a les tiges i els pètals.



Emili Laguna



La corol·la de la sàlvia mariolenca és de color blau violaci. La floració es produeix entre els mesos de maig i juliol.



Enlli Laguna



Enlli Laguna

La sàlvia mariolenca (*Salvia lavandulifolia* subsp. *mariolensis*) és molt similar a la sàlvia comuna o de muntanya (*S. lavandulifolia* subsp. *lavandulifolia*), però més blanquinosa i de caire menys erecte.

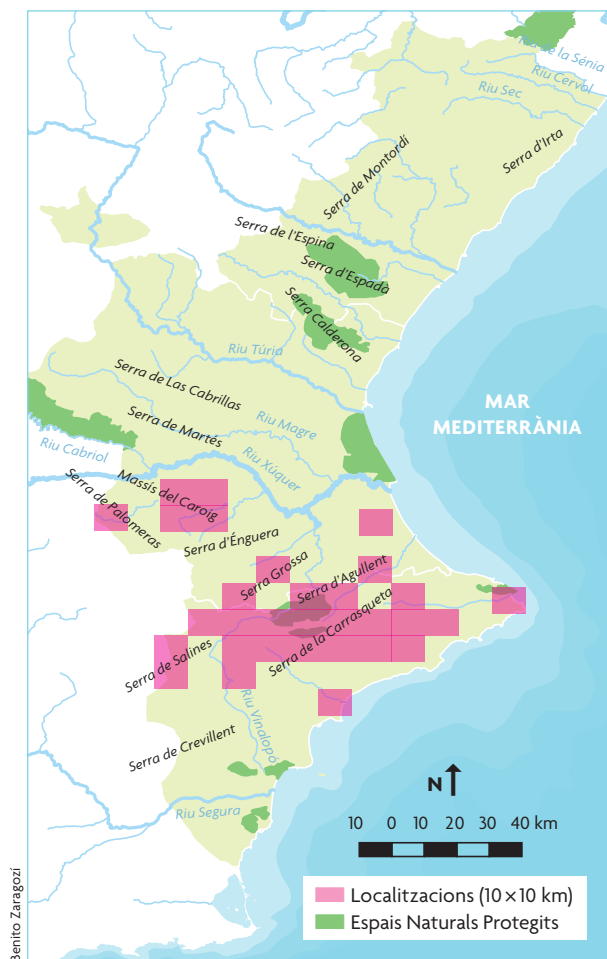


Antonio Belda

La sàlvia mariolenca és un arbust baix, d'entre 30 i 60 cm, les fulles de la qual són ovalades, de color grisenc i blanquinós.

les ferides o úlceres a la boca i alleujar l'halitosi. Els seus preparats tenen acció antiinflamatòria, a la qual contribueix l'àcid rosmarínic, que resulta molt efectiva en casos d'hemorroides. També té acció astringent, estimulant de les secrecions i antitranspirant, en casos de sudoració excessiva i pudenta. És una de les plantes utilitzades per tintar els cabells de manera natural. Per a usos medicinals s'aconsella arreplegar-la des d'agost fins que mou en primavera, però la recollida no pot recomanar-se als llocs on la planta és més rara, on convé respectar-la fins a la fi de l'estiu per tal que escampe les llavors.

Les flors i fulles tendres es gasten també com a aliment directament en amanides o com a planta aromàtica en varietat de guisats, salses, formatges, carns i peixos. D'altra banda, també serveix per fer ramillets amb usos ornamentals i religiosos. Un bon exemple són les enramades de sàlvia en la festa del pa beneït de la Torre de les Maçanes, que se celebra el 9 de maig en honor



Tal i com mostra el mapa, la sàlvia mariolenca està present fonamentalment al territori diànic, però també en comarques com la Vall d'Aiora, l'Alt Vinalopó i la Canal de Navarrés, entre els 700 i els 1.200 metres d'altitud.

a sant Gregori. A Biar també se celebra la festivitat de la Mare de Déu de Gràcia, el 10 de maig, on la sàlvia adorna i engalana amb el seu perfum tots els carrers per on passa la imatge de la marededéu.

És una planta emprada en l'anomenada jardineria mediterrània i que serveix també com a planta mel·lífera. Malauradament, tot i la seua evident potencialitat per a l'ús ornamental, es produeix només ocasionalment per alguns planteristes, tot el contrari que la sàlvia oficial, de la qual hi ha nombroses cultivarietats.

Els escriptors valencians també utilitzen la sàlvia als seus textos, com és el cas d'Enric Valor en *Temps de batuda* («em semblava percebre singularment forta la flaire de la sàlvia») o en *La idea de l'emigrant* («En aquella ombria hi havia sàlvia, bufalagues veres, coro-

«ENTRE ALTRES USOS POPULARS, LA SÀLVIA S'EMPRÀ TAMBÉ COM A ASTRINGENT I DIGESTIVA, EN CAS D'INDIGESTIÓ, PESADESA O MALESTAR ESTOMACAL.»



Emili Laguna



Al País Valencià trobem dues espècies més de sàlvia: *S. officinalis* —una planta elevada, de fulles més verdoses i flaire diferent (a l'esquerra)— i *S. lavandulifolia* subsp. *approximata*, que presenta una mata atapeïda i de flors rosades, tal i com podem observar en la imatge central i en el detall de la fotografia de l'esquerra.

nes de reina agafades a les roques, i al bon temps, no s'hi acabava mai una verdina sucosa molt grata per al ramat»). Pel seu origen alacantí, la sàlvia que tenia Valor al cap era sense dubte la de Mariola; en altres casos, sobretot als textos antics, es fa impossible distingir entre aquesta espècie i d'altres de paregudes. El mestre Robert al seu *Llibre del Coch* ens explica, per exemple, el salviat, que era una truita de sàlvia típica de la cuina medieval.

A més a més, en el text de cosmètica natural del segle XIV anomenat *Tresor de beutat*, apareix la sàlvia en dues receptes:

Per la dita dolor de cap: a persona qui aia dolor al cap, prin la foravia e donzell e platatge e ruda e reel de salvia o de la escorsa, aytant d'un com d'altre. Enaprés met-hi uns v grans de pebre e picats-ho tot ensem, e puyts coga justat en aygua tant tro que torn al terç o menys, e d'aquest brou begua

lo pacient matí e vespre un gubell ple que sia cominal e guarrà.

Capítol XXVIII. De menjadura de nas o de qualsevol altre loch: a persona qui a menjadura de nas o de qualsevol altre loch, prin de la salvia e met-la dins una olla nova e fe-la ben coura; e quant serà cuyta, calda, posau-la sobre la menjadura e guarrà.

(Manuel Díez Calatayud. *Tresor de beutat*)



A més, a la comarca de L'Alcoià-El Comtat s'elabora un licor, anomenat popularment *salvieta* o *licor de sàlvia*, amb fins digestius. Per preparar-ne un litre s'empren tres quarts d'anís dolç i un quart de cassalla, una cullerada de mel, dos o tres branques de sàlvia i dos o tres de poliol blanc. Igualment, la sàlvia també s'utilitza per a fer l'anomenat herbero, elaborat amb altres herbes aromàtiques i medicinals.

En definitiva, la sàlvia de Mariola és una planta característica del territori diànic i molt arrelada a la cultura popular valenciana per les seues múltiples virtuts. És per això, que cal conservar tant la planta en si com tot el seu patrimoni immaterial associat, per evitar que es perda i quede en l'oblit. Per tant, és el moment d'aprendre a estimar el llegat que ens deixen els nostres avantpassats i preservar-lo perquè el dia de demà les noves generacions en puguin gaudir. ☺

REFERÈNCIES

- Belda, A., & Bellod, F. J. (2006). *Plantas medicinales de la Serra de Mariola*. Alacant: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Alicante.
- Belda, A., Bellod, F. J., & Ríos, S. (2004). Avance sobre la flora medicinal en la Serra de Mariola. *Flora Montiber*, 28, 29–48.
- Belda, A., Zaragoza, B., Belda, I., Martínez, J., & Seva, E. (2012). Traditional knowledge of medicinal plants in the Serra de Mariola Natural Park, South-Eastern Spain. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*, 10(2), 299–309.
- Conca, A., & Oltra, J. E. (2005). *Plantas medicinales y comestibles*. Ontinyent: Caixa Ontinyent.
- Pellicer, J. (2000). *Costumari botànic. Recerques etnobotàniques a les comarques centrals valencianes*. Picanya: Edicions del Bullent.

Antonio Belda. Tècnic del departament de Ciències de la Terra i Medi Ambient de la Universitat d'Alacant.

Emili Laguna. Cap de secció del Servei de Vida Silvestre de la Generalitat Valenciana.

Benito Zaragoza. Investigador del Laboratori de Geomàtica de l'Institut Interuniversitari de Geografia de la Universitat d'Alacant.

sensefronteres



PUV PUBLICACIONS DE LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

www.bromera.com
edicions
bromera