



ScuolaTao Bologna
Corso di Alimentazione Energetica secondo la Medicina Cinese

LA SALVIA



Candidata:
Valeria Mancini

Relatrice:
Lena Tritto

Anno accademico 2017/2018

INDICE

1.	CENNI STORICI	3
2.	ASPETTI BOTANICI	4
3.	SALVIA SPP. PIÙ UTILIZZATE NELLA FITOTERAPIA OCCIDENTALE E CINESE	6
3.1	Salvia comune (<i>Salvia officinalis</i> L., 1753)	6
3.2	Salvia sclarea o moscatella (<i>Salvia sclarea</i> L., 1753)	8
3.3	Salvia cinese (<i>Salvia miltiorrhiza</i> Bunge)	10
4.	PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DELLA SALVIA PER LA MEDICINA OCCIDENTALE	11
4.1	<i>Salvia officinalis</i> , <i>Salvia sclarea</i>	11
4.2	<i>Salvia miltiorrhiza</i>	12
5.	PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DELLA SALVIA PER LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)	13
5.1	<i>Salvia officinalis</i> , <i>Salvia sclarea</i> (Shu Wei Cao)	13
5.2	<i>Salvia miltiorrhiza</i> (Dan Shen)	14
6.	MODALITÀ DI CONSUMO DELLA SALVIA	15
7.	LA SALVIA IN ERBORISTERIA	17
7.1	Per uso interno	17
7.2	Per uso esterno	18
8.	LA SALVIA IN CUCINA	19
8.1	Salvia fritta	19
8.2	Sgonfiotti alla salvia	19
8.3	Carne marinata	20
8.4	Crocchette di riso e crema di ceci	20
8.5	Crema dei leprotti	21
8.6	Gnocchetti di broccoli	21
8.7	Stufato di azuki, zucca e porri	22
8.8	Filetto di maiale	22
8.9	Capesante alla salvia	23
8.10	Frittata alla salvia	23
9	RINGRAZIAMENTI	25
10	BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	26

1. CENNI STORICI

Il nome Salvia deriva dal latino "salvus" salvare, in riferimento alle proprietà curative della specie sicuramente più conosciuta ed utilizzata, la *Salvia officinalis* L., di cui si hanno numerose testimonianze, lasciando già intendere le grandi proprietà medicinali attribuite a questa pianta diffusissima e presente in tutti gli orti. Ulteriore conferma delle grandi proprietà medicinali della salvia viene dal detto coniato dall'antica scuola medica di Salerno la cui origine risale al IX-X secolo: "cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?" "perché deve morire l'uomo nel cui orto cresce la salvia?".

L'uso delle salvie è testimoniato da secoli presso molte civiltà e popoli. Per quanto riguarda il bacino del Mediterraneo, la *S. officinalis* fu sempre apprezzatissima in erboristeria dagli egizi alla farmacopea medioevale e non a caso Linneo le attribuì il nome di *officinalis*, mentre il suo uso alimentare è da sempre uno degli elementi tipici della cucina mediterranea.

Gli antichi Egizi utilizzavano la salvia come rimedio per l'infertilità e nel trattamento di gravi malattie ed epidemie come la peste, oltre ad utilizzarla come uno dei principali ingredienti della miscela per l'imbalsamazione.

Il medico greco Ippocrate così come il medico greco Dioscoride, rispettivamente nel V secolo a.C. e nel I secolo d.C., consigliavano un decotto alla salvia da utilizzare per la cura di diversi disturbi: per curare mestruazioni irregolari, infiammazioni genitali, esternamente per pulire ulcere, piaghe e ferite.

Dai Romani veniva chiamata anche "Herba sacra", a sottolinearne l'importanza e il largo impiego.

Carlo Magno, verso la fine dell'VIII secolo, raccomandava la coltivazione della salvia negli orti nel *Capitulare de villis* (Decreto sulle ville), capitulare emanato per disciplinare le attività rurali, agricole e commerciali delle aziende agricole dell'impero o ville.

Santa Ildegarda nel 1100 consigliava la salvia come rimedio per numerosi disturbi tra cui l'insonnia e il mal di testa.

Durante la pestilenza del 1630 in Francia, a Tolosa, vennero arrestati dei briganti con l'accusa di spoliamento di cadaveri. Il giudice garantì loro l'assoluzione in cambio del segreto che permetteva loro di non ammalarsi di peste. Essi accettarono e ammisero che erano soliti strofinarsi il corpo con un macerato in aceto di salvia, timo, lavanda e rosmarino. Un secolo più tardi a Marsiglia altri banditi usarono la ricetta con lo stesso scopo aggiungendo anche dell'aglio. Nacque così il famoso "aceto dei quattro ladroni", entrato a far parte della farmacopea naturale.

La *Salvia miltiorrhiza* è utilizzata in Cina da secoli contro malattie cardio-vascolari; i semi di *Salvia columbariae* e *Salvia hispanica* costituivano un'importante fonte nutritiva per gli Indios americani; l'efficacia curativa della *Salvia africana-caerulea* in problemi dell'apparato gastro-intestinale e respiratorio era ben conosciuta dagli aborigeni sudafricani. La *Salvia lavandulifolia*, caratterizzata da aroma canforato simile a quello del rosmarino e della lavanda, è impiegata nell'industria cosmetica principalmente per la produzione dei saponi.

Nel secolo scorso diverse specie di salvia sono entrate di comune uso nel campo ornamentale, tra cui soprattutto *Salvia splendens*, una delle specie annuali più utilizzate nei giardini come pianta da bordura, e *Salvia farinacea*, il cui impiego si è molto diffuso in Italia nell'ultimo decennio.

2. ASPETTI BOTANICI

Il genere *Salvia* appartiene alla famiglia delle Lamiacee ed è rappresentato da oltre 900 specie distribuite in tutto il mondo. Allo stato spontaneo è presente in tutti i continenti eccetto l'Australia, dove si trovano solo alcune specie naturalizzate, con diffusione nelle regioni temperate e tropicali dei due emisferi ed escursione altitudinale dal livello del mare a oltre 3400 m. Sei zone geografiche costituiscono i centri di biodiversità di questo genere botanico: negli stati centro-meridionali degli Stati Uniti d'America sono presenti 40 specie, nella sola California ne esistono 17; l'America Centrale ne conta circa 300, anche se è l'area messicana la zona di maggior presenza di taxa; 210 specie sono originarie del Sud-America; 250 dell'area comprendente il Bacino Mediterraneo e l'Asia Occidentale; circa 30 crescono nell'Africa australe, 90 nell'Asia Orientale. In Italia sono spontanee o naturalizzate 18 specie.

Si tratta di erbe, suffrutici o frutici (piante perenni legnose), che hanno i fiori con calice e corolla bilabiati, corolla bianca, rosea, azzurra, violacea, rossa o gialla, due soli stami e non 4, come in quasi tutte le Lamiacee. Le dimensioni sono molto variabili: vi sono specie coprisuolo che non superano i 20 cm e specie erette o addirittura cespugliose che superano agevolmente il metro e mezzo. Numerose specie hanno un notevole interesse commerciale ed ornamentale. Alcune specie esotiche si coltivano per ornamento, e in particolare *S. splendens* del Brasile (Fig. 1A) e *Salvia fulgens* dell'America Centrale (Fig. 1B), con brattee, calici e corolle di un rosso vivo.

Le esigenze colturali variano a seconda della specie, tendenzialmente preferiscono terreno ben drenato e un'esposizione soleggiata (Tab. 1), e la fioritura avviene nel periodo estivo (Tab. 2).



Fig. 1 *Salvia splendens* (A) e *Salvia fulgens* (B)

Tab. 1 Esigenze culturali di *Salvia* spp.

ESIGENZE CULTURALI	
Necessità idrica	media
Rusticità	più o meno rustica, a seconda delle specie
Esposizione	sole, mezz'ombra
Terreno	povero e ben drenato (perenni), ricco e fresco (annuali)
Umidità del suolo	ben drenato
Propagazione	seme, talea, divisione
Avversità	marciumi, oidio, ragnetto rosso, afidi

Tab. 2 Calendario per la coltivazione di *Salvia* spp.

CALENDARIO	
Messa a dimora	Autunno (Sud), marzo-aprile (Centro-Nord)
Semina	Autunno-fine inverno
Talea	Giugno-settembre
Divisione	Marzo-aprile
Fioritura	Maggio-ottobre
Potatura	Marzo-aprile

3. SALVIA SPP. PIÙ UTILIZZATE NELLA FITOTERAPIA OCCIDENTALE E CINESE

3.1 Salvia comune (*Salvia officinalis* L., 1753)



Fig. 2 Fiori (A) e foglie (B) di *Salvia officinalis*

Distribuzione e habitat

L'areale naturale della *S. officinalis* è costituito quasi esclusivamente dalla Penisola Balcanica, ma attualmente questa specie è naturalizzata o coltivata in gran parte del mondo nelle zone a clima temperato o di tipo mediterraneo. La salvia cresce spontanea soprattutto nell'Italia meridionale mentre è sub-spontanea nell'Italia settentrionale e centrale. L'habitat tipico per queste piante sono le rupi aride, le pietraie, i ghiaioni, le praterie rase, i prati e pascoli, da 0 a 700 m s.l.m.

Esigenze colturali

La durata della coltura è di 4-5 anni. Un impianto di salvia può sopravvivere anche fino a 15 anni, però le piante invecchiando incrementano le loro porzioni legnose a svantaggio di quelle erbacee, con conseguente drastica riduzione delle rese. Preferisce terreni leggeri, calcarei, poveri di sostanza organica e ben drenati in zone aride e soleggiate. Soffre il freddo con temperature al di sotto dei -10°C, ma è anche sensibile a periodi prolungati di siccità associati ad alte temperature.

Aspetti botanici

Pianta suffrutice, alta 30-60 cm, interamente pubescente, presenta fusti ramificati quadrangolari, i cui getti annui, erbacei, si lignificano solo nella loro parte basale, mentre, dopo la fruttificazione, si seccano nel resto per un tratto più o meno lungo. Le foglie sono lanceolate, opposte, lunghe 7-8 cm, di colore grigio tormentoso, con odore aromatico (Fig. 2B). Quelle inferiori sono lungamente picciolate, le superiori sono piccole, bratteiformi, caduche. L'apparato radicale è fascicolato. I fiori tubulari, spesso androsterili, di colore bianco, violaceo o rosa, sono raggruppati in verticilli di 5-10 fiori (Fig. 2A). Hanno calice campanulato, bilobato provvisto di numerose ghiandole oleifere. La corolla, più lunga del calice 3-5 volte, è composta da un labbro superiore pressoché dritto e da uno inferiore composto di 3 lobi, di cui il mediano più lungo. La fioritura si ha in maggio-giugno. Il frutto è un tetrachenio.

Utilizzazione e principi attivi

Della salvia si utilizzano principalmente le foglie ma anche le altre porzioni erbacee della pianta che trovano impiego nell'industria liquoristica, in fitoterapia oppure come condimento dei cibi. I maggiori principi attivi contenuti nell'olio di salvia sono rappresentati da tujone (fino al 50% dell'essenza), canfora, cineolo, borneolo, colina, asparagina, cariofillene. Recentemente sono state individuate popolazioni di salvia con basso contenuto di tujone che, essendo un composto tossico, spesso limita l'impiego dell'essenza.

Le caratteristiche dell'essenza variano, oltre che con il genotipo, anche con l'età della pianta, con l'altitudine della stazione di coltivazione e con la fertilità del terreno. Sono in particolare i tannini che incrementano la loro quantità con l'aumentare dell'altitudine e dell'età della pianta. Anche la canfora aumenta con l'età della pianta raggiungendo i valori più alti (circa il 25% dei composti volatili) durante la fase di espansione delle foglie per poi declinare rapidamente negli stadi successivi. È stata registrata una correlazione inversa tra il contenuto di canfora e quello di tujone. La nota aromatica canforata è di norma sgradita nell'olio di salvia. Le foglie più vecchie sono più ricche di essenza. Ricerche condotte in proposito hanno posto in evidenza che le foglie basali hanno, all'epoca della raccolta, un contenuto in percentuale in essenza fino a tre volte superiore rispetto a quelle apicali.

Raccolta e rese di prodotto

La raccolta della coltura si effettua in pre-fioritura, operando con una falciatrice ad un'altezza di circa 10-15 cm dal livello del terreno per facilitare il ricaccio dalle

porzioni semi-legnose. È stato rilevato che piante assoggettate a falciatura troppo severa risultano più sensibili al freddo rispetto a quelle falciate meno severamente. La pianta perde rapidamente dopo lo sfalcio le proprietà aromatiche ed è quindi necessario lavorare il prodotto raccolto il più presto possibile. Nell'arco del ciclo di vegetazione annuale possono essere eseguiti 2 o 3 sfalci a seconda dell'andamento stagionale. La coltura raggiunge la piena produzione già al secondo anno. Il primo taglio dell'annata (entro la metà di giugno) è più produttivo dei successivi. Un buon primo sfalcio di salvia può far registrare produzioni di biomassa pari a 10-12 t/ha mentre il successivo (settembre) è dell'ordine di 8-9 t/ha. La resa in secco è di circa 25%, mentre quella delle sole foglie sul secco si aggira sul 60%. La resa in olio essenziale è dello 0,2-0,3% sul fresco mentre nelle foglie essiccate varia dall'1,2 al 2,5%. Il contenuto in olio dei semi oscilla intorno al 30%.

3.2 *Salvia sclarea* o moscatella (*Salvia sclarea* L., 1753)



Fig. 3 Fiori (A) e foglie (B) di *Salvia sclarea*

Distribuzione e habitat

Il suo areale d'origine è piuttosto vasto, comprendendo buona parte dell'Europa mediterranea in una fascia altimetrica che dal piano può raggiungere i 1000 m s.l.m., anche se è abbastanza rara. In Italia questa pianta si trova su tutto il territorio ma è rara e spesso inselvaticata. L'habitat tipico sono le colture, gli ambienti ruderali, le rupi e i ripari sotto roccia, i pendii aridi e le boscaglie, ma anche le praterie rase mediterranee.

Esigenze colturali

La coltura dura di norma due anni, ma può rimanere nello stesso appezzamento anche per 3-4 anni fornendo buone produzioni. Si coltiva abbastanza facilmente sui

più svariati tipi di terreno, ma preferisce quelli calcarei o silicei, ben drenati e relativamente fertili. Vegeta bene nei terreni leggeri e tollera quelli acidi.

Aspetti botanici

Pianta erbacea biennale o perenne, alta 100-150 cm, vischiosa al tatto, con fusti robusti, eretti, quadrangolari e ramificati. Ha foglie pubescenti, ovali, verde scuro, grandi, dentate, con nervature in rilievo; quelle basali sono lungamente picciolate (Fig. 3B). La radice è fittonante. I fiori sono bianchi con sfumature rosa e blu, riuniti in verticilli in numero di 4-5 a formare spicasteri (Fig. 3A). Hanno brattee di colore rosa-violaceo che sopravanzano la corolla, calice con denti spinosi, pubescente e provvisto di ghiandole oleifere; la corolla, vellutata ricca di ghiandole più grande del calice (20-25 mm), è provvista di un labbro superiore a forma di falce e di uno inferiore leggermente ripiegato. La fioritura avviene al secondo anno di vita, in giugno - luglio. Il frutto è un achenio. Ha aroma penetrante muschiato e sapore amaro.

Utilizzi e principi attivi

Della salvia sclarea vengono utilizzate le infiorescenze e solo marginalmente le foglie, poco ricche di essenza e di qualità scadente. La pianta è utilizzata principalmente per l'estrazione dell'essenza che trova impiego nell'industria liquoristica, in profumeria ed in fitoterapia. Essa è costituita soprattutto da acetato di linalile che può rappresentare fino all'80% del totale dei costituenti presenti nelle infiorescenze, che contengono anche linalolo, mircene, limonene, pinene, tujone. Il contenuto massimo in olio essenziale la pianta lo raggiunge in piena fioritura mentre quello in acetato di linalile quando i frutti virano al bruno. È stato anche accertato che nelle ore pomeridiane il contenuto in principi attivi è più basso rispetto a quello delle ore antieridiane. La salvia sclarea oltre che ornamentale è considerata anche pianta mellifera di un certo interesse perché consente produzioni di miele fino a 150 kg/ha.

Raccolta e rese di prodotto

La raccolta deve essere effettuata nel periodo balsamico che varia a seconda dell'uso al quale è destinato il prodotto. Per l'erboristeria si devono raccogliere le infiorescenze a fioritura appena iniziata, mentre per la distillazione dell'essenza è più conveniente una raccolta tardiva, 8-10 giorni dopo la piena fioritura. Poiché l'essenza si accumula tra la parete della cellula secretrice e la cuticola in vescicole esterne, l'aumento della temperatura, la compressione e conseguente

fermentazione bastano a produrre la rottura della cuticola della vescicola e la perdita dell'essenza. Per questo motivo è consigliabile effettuare la raccolta nelle ore antimeridiane, evitando nella maniera più assoluta le ore più calde della giornata. Il materiale raccolto, per evitare il più possibile perdite di olio volatile, va immediatamente sottoposto a distillazione. La resa in infiorescenze fresche di una buona coltura può raggiungere le 10 t/ha con una resa in secco del 25-30%. La resa in olio è dello 0,1-0,5% sull'infiorescenza fresca in dipendenza del genotipo e delle condizioni ambientali. Il seme di salvia sclarea contiene il 30-35% di sostanze grasse ricche di acido linoleico.

3.3 Salvia cinese (*Salvia miltiorrhiza* Bunge)



Fig. 4 Fiori (A) e radici (B) di *Salvia miltiorrhiza*

Distribuzione, habitat e esigenze colturali

Il suo areale di origine comprende la Cina, principalmente le regioni nord-orientali, e il Giappone. La salvia cinese cresce dai 90 ai 1200 m, prediligendo luoghi erbosi di foreste e colline e terreni ben drenati. Resiste bene alle basse temperature, fino a -10°C , e si propaga mediante i semi, che hanno un tasso di germinazione superiore se esposti alla luce.

Aspetti botanici

La salvia cinese, anche nota come salvia rossa, è una pianta perenne caratterizzata da steli che raggiungono fino a 60 cm di altezza. L'intera pianta è coperta da una densa pubescenza giallastra e peli ghiandolari. Le radici sono lunghe, sottili, cilindriche e rossastre (Fig. 4B). I petali dei fiori sono viola o blu racchiusi in un calice viola scuro. I fiori sono riuniti in verticilli terminali e ascellari e arrivano ad

una lunghezza di circa 25 mm (Fig. 4A). Le foglie sono piccole, ovali, opposte e pinnate, ed entrambe le superfici sono pubescenti. Fiorisce in estate.

Utilizzi e principi attivi

L'epiteto specifico *miltiorrhiza* significa "succo rosso estratto da una radice". La parte della pianta più utilizzata è infatti la radice caratteristica per il colore rosso-mattone. I componenti principali di *S. miltiorrhiza* possono essere divisi in due gruppi, i composti idrofili, come gli acidi salvianolici e gli acidi rosmarinici, e i composti lipofili, tra cui diterpenoidi, tanshinoni e miltirone. La maggior parte di questi composti sono colorati, conferendo l'aspetto rossastro alle radici. Tra i tanshinoni, i principali costituenti bioattivi sono tanshinone I, tanshinone IIA e criptotanshinone, responsabili degli effetti farmacologici della radice.

Raccolta

La raccolta avviene in autunno. La radice viene tagliata, immersa un attimo in acqua bollente, tagliata a fette e lasciata essiccare al sole.

4. PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DELLA SALVIA PER LA MEDICINA OCCIDENTALE

4.1 *Salvia officinalis*, *Salvia sclarea*

La *S. officinalis* principalmente, ma anche la *S. sclarea*, sono conosciute per la loro attività nervina e stimolante surrenalica, quindi utilizzabili in tutti i casi di esaurimento psicofisico, sbalzi di umore, instabilità nervosa, ansia, sintomi che in molti casi possono essere accompagnati da insonnia e cefalea. Ha un'azione tonica sull'apparato digerente, calma il vomito e la diarrea, agevolando le funzioni dello stomaco e dell'intestino. Viene indicata anche in caso di sudorazioni notturne per le sue capacità febbrifuga e antisudorifera. Regolarizza il ciclo mestruale in caso di amenorrea e dismenorrea e riduce significativamente i disturbi legati alla menopausa in particolare le vampate di calore. Sono note anche le sue proprietà astringente, diuretica, antispasmodica, ricostituente, le quali risultano utili nel contrastare la ritenzione delle urine, disfunzione dei reni, edemi, gotta, reumatismi ed emicranie. La *S. officinalis* ha anche un'attività ipoglicemizzante utile nei primissimi stadi del diabete.

Per uso esterno ha proprietà cicatrizzante e antisetica, agevolando quindi la guarigione delle ferite e la loro cicatrizzazione e limitando le emorragie. Possiede inoltre un effetto antinfiammatorio sulle gengive, rivelandosi efficace contro

infiammazioni ghiandolari, tonsilliti, gengiviti, faringiti e tutte le affezioni infiammatorie del cavo orale. Per tale proprietà è stata di fatto impiegata nella preparazione di molti dentifrici e secondo la tradizione popolare le foglie di salvia possono essere utilizzate direttamente sui denti, strofinandole sulle gengive.

La sua attività balsamica espettorante e antisettica risulta utile nei soggetti con debolezza delle vie respiratorie, diventando una terapia preventiva per gli anziani durante la stagione fredda e anche per gli asmatici, in quest'ultimo caso per ridurre d'intensità la malattia.

Per quando riguarda le controindicazioni va evitato il suo uso durante l'allattamento in quanto galattofuga, cioè sfavorisce la produzione di latte, e in caso di epilessia o ipersensibilità accertata verso i componenti.

Da utilizzare con cautela è l'olio essenziale di *S. officinalis*, poichè contiene tujoni, appartenenti alla famiglia dei chetoni, che hanno una attività neurotossica. Più consigliato è l'olio essenziale di *S. sclarea*, il quale ha una percentuale più alta di esteri e pochi chetoni, risultando un olio di più sicuro utilizzo. Possono anche risultare negative le interazioni con farmaci sedativi, ipoglicemizzanti, anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici.

4.2 *Salvia miltiorrhiza*

La *S. miltiorrhiza* gode di numerose proprietà, le più importanti delle quali determinano le sue azioni anticoagulante, antibatterica, immunostimolante, sedativa e vasodilatatrice. Viene da sempre usata in medicina popolare per prevenire i disturbi dell'apparato cardiovascolare, quali ipertensione, angina pectoris e infarto del miocardio, poiché determina la dilatazione delle arterie coronariche. Sul sistema nervoso centrale determina un marcato effetto sedativo, risultando una pianta ansiolitica. Riduce i livelli di colesterolo e di trigliceridi nel plasma. Ha effetto anticoagulante per la presenza del tanshione II_a, il quale ha un effetto inibitorio su molti fattori della coagulazione. Le proprietà antibiotiche sono da attribuire ai principi attivi tanshinone I e II_a, i quali esercitano un effetto inibitorio su molti batteri, come *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus dysenteriae* e batteri tifoidi. Studi condotti in laboratorio hanno dimostrato anche sue proprietà epatoprotettive e antitumorali. Studi recenti hanno messo in evidenza la sua capacità di influenzare l'assunzione volontaria di alcol, risultando un coadiuvante nel trattamento dell'etilismo. Non presenta particolari controindicazioni ma sono stati segnalati dei casi di interazione *S. miltiorrhiza* - warfarin, che portano all'aumento eccessivo dell'effetto anticoagulante del farmaco.

5. PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DELLA SALVIA PER LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)

5.1 *Salvia officinalis*, *Salvia sclarea* (Shu Wei Cao)

Sapore	piccante, amaro
Natura termica	fresca/tiepida
Direzione	KI, LR, LU, HT (<i>S. officinalis</i>) KI, LR, HT (<i>S. sclarea</i>)
Azioni	sostiene, diffonde e muove il qi, muove il sangue, trasforma Umidità e tan, elimina i tan freddo dal Polmone, tratta il Calore-umidità, nutre moderatamente il sangue di Fegato, disperde Vento-Umidità
Indicazioni	debilizzazione generale, problemi ginecologici da stasi di qi o sangue, insonnia, nervosismo, stasi di sangue (angina pectoris), arresta lattazione, cicatrizzante

La salvia è caratterizzata dal sapore piccante, il quale è caratteristico di tutte le erbe aromatiche, presenta inoltre l'amaro come sapore secondario. Il sapore piccante tende a salire ed è dotato di un'azione disperdente ed esteriorizzante, apre i pori cutanei, facilita la sudorazione e la dispersione del qi di fegato. Il sapore amaro dissecca e purifica il calore, azioni che moderano il qi di cuore. Per quanto riguarda la natura termica ci sono dei pareri discordanti a seconda delle fonti bibliografiche consultate. Alcuni autori la considerano di natura termica tiepida, mentre per altri risulta essere una delle poche erbe aromatiche di natura termica fresca, insieme a maggiorana, menta ed origano. Ha tropismo su rene, fegato, polmone e cuore.

Il suo sapore amaro combinato con la sua direzione sul fegato permette di trattare le condizioni di calore, risulta utile quindi nel caso di sanguinamenti, ulcere, emorroidi. Il suo sapore piccante contribuisce a muovere il qi e il sangue di fegato, utile in caso di tensione e gonfiore all'ipocondrio, al torace e all'addome, sospiri e sbadigli frequenti, tensioni muscolari, sensazione di nodo alla gola, dismenorrea, irregolarità mestruali, amenorrea, masse addominali, depressione e irritabilità. Ideale anche in caso di deficit di sangue, poiché nutre il sangue e disperde il vento, il quale si viene a creare in seguito a deficit di sangue prolungato e si manifesta con spasmi, contratture e mal di testa.

La salvia tratta anche condizioni di energia che sta troppo in alto, la quale può causare attacchi di panico, ansia, agitazione. Utile anche in menopausa, in condizioni di deficit dello yin di rene e/o fegato con salita dello yang di fegato, per contrastare il tipico segno delle vampate di calore.

Particolarmente indicata in caso di disarmonia tra rene e cuore, quando non si ha coordinazione fra acqua e fuoco, fra yin e yang, quando il fuoco di cuore è iperattivo per l'incapacità dell'acqua del rene di controllarlo, oppure viceversa quando il fuoco di cuore è iperattivo in alto e non scende a scaldare l'acqua del rene. La salvia riporta l'energia dal cuore verso i reni. In questo senso è particolarmente indicata in caso di palpitazioni, irrequietezza mentale, insonnia, sonno disturbato da sogni, ansia, memoria scarsa, vertigini, acufeni, ipoacusia, lombalgia, sintomi di secchezza e calore vuoto. Parlando in termini spirituali riduce lo slancio delle passioni riportando l'energia alla sua fonte in modo da ritrovare quindi un senso di centratura e stabilità.

La salvia trasforma ed elimina i tan a livello del polmone associati a freddo, quindi può essere indicata anche in caso di tosse con catarro da aggressione da vento freddo o correlata a presenza di flegma umidità.

Drena inoltre l'umidità, risultando quindi utile in caso di inappetenza, sensazione di pesantezza alla testa o al corpo, sensazione di pienezza al torace o all'epigastrio, bocca impastata e leucorrea bianca e collosa.

Per quando riguarda le controindicazioni va evitata l'assunzione durante l'allattamento in quanto arresta la lattazione.

5.2 *Salvia miltiorrhiza* (Dan Shen)

Sapore	amaro
Natura termica	leggermente fredda
Direzione	HT, PC, LR
Azioni	muove il sangue, rinfresca il sangue, purifica il calore tossico, calma lo Shen
Indicazioni	problemi ginecologici da stasi di sangue, dolori da stasi di sangue (angina pectoris), insonnia, nervosismo, palpitazioni, tumefazioni correlate a stasi di sangue, arteriti, tromboflebiti, iperlipidemia, ascessi, foruncoli, ulcerazioni

La radice di salvia cinese o Dan Shen è di sapore amaro e di natura termica leggermente fredda e ha tropismo su cuore, pericardio e fegato. Nella medicina

tradizionale cinese, la radice di salvia cinese è adoperata da secoli per mobilitare la circolazione sanguigna e rimuovere la stasi di sangue, stimolare il flusso mestruale, alleviare il dolore e, poiché purifica il fuoco in particolare di cuore, per placare l'irrequietezza e l'irritabilità e calmare lo spirito. Attivando la circolazione del sangue ed eliminando la stagnazione è ampiamente utilizzata per il trattamento delle patologie coronariche, oltre che come rimedio contro la pressione alta. Viene particolarmente indicata nel caso di mestruazioni irregolari, amenorrea, dismenorrea, masse addominali, dolori di tipo trafittivo al torace e all'addome, dolore dovuto a artralgia e ulcera, irritazione, agitazione, palpitazioni, insonnia, cardialgie, tromboflebiti, epatosplenomegalia e angina pectoris.

Dan Shen viene usata in combinazione con il Kudzu, la radice di *Puerariae lobata*, per contrastare le malattie coronariche. Dan shen è uno dei cinque ingredienti in tangzhiqing (TZQ), insieme alla radice di peonia rossa, alla foglia di gelso, alla foglia di loto e alla foglia di biancospino, usati nella medicina tradizionale cinese per il trattamento del diabete. Viene utilizzata con l'angelica cinese (*Angelica sinensis*) per i dolori e le irregolarità mestruali; con la peonia cinese (*Paeonia lactiflora*) e la rehmannia (*Rehmannia glutinosa*) in caso di sintomi da calore associati a epistassi o a perdite ematiche nella saliva. Si utilizza anche insieme al sandalo e al cardamomo nella ricetta Dan Shen Yin per il trattamento dell'angina pectoris.

Dan Shen è controindicata in gravidanza ed è da usare con cautela in assenza di stasi di sangue. Sono stati raramente riportati effetti collaterali, rappresentati da secchezza delle fauci, astenia, parestesie alle mani, dispnea, ansia, tachicardia, nausea, vomito.

6. MODALITÀ DI CONSUMO DELLA SALVIA

Droga vegetale

Parte della pianta utilizzata, perché più ricca di principi attivi: foglie nel caso di *S. officinalis*, fiori nel caso di *S. sclarea* e radici nel caso di *S. miltiorrhiza*.

Pianta essiccata

Pianta che ha subito un processo di essiccamento naturale e/o artificiale affinché l'umidità residua sia al di sotto del 12% p/p.

Pianta taglio tisana

Le piante per tisane sono costituite dalla droga vegetale tagliata, destinata a preparazioni acquose orali ottenute per decozione, infusione o macerazione. La preparazione viene effettuata immediatamente prima dell'uso. Le droghe per tisane

sono poste in commercio nel cosiddetto "taglio tisana", in cui la dimensione minima delle droghe è pari a circa 2-15 mm.

Polvere

Preparazioni solide omogenee ottenute mediante operazioni meccaniche eseguite sulla droga secca. Le polveri possono essere semplici, se costituite da un singolo componente chimico ben definito, o composte, se formate dall'unione di due o più polveri semplici o dall'unione di una polvere semplice con un estratto, una tintura o un'essenza.

Estratto

Preparazione concentrata, liquida, solida o di consistenza intermedia, ottenuta da materie prime vegetali essiccate. Gli estratti si preparano per macerazione, per percolazione o per mezzo di altri adatti e convalidati procedimenti utilizzando etanolo o altro solvente idoneo. La macerazione e la percolazione sono poi seguite dalla concentrazione dei liquidi fino alla consistenza desiderata.

Estratto secco: preparazione solida ottenuta per evaporazione del solvente utilizzato. Gli estratti secchi generalmente hanno una perdita all'essiccamento non superiore al 5 per cento m/m.

Estratto fluido: preparazione liquida nella quale una parte in massa o in volume è equivalente ad una parte in massa della droga vegetale essiccata (rapporto droga/estratto 1:1 – da 1 kg di droga vegetale è stato ottenuto 1 kg di estratto finale). Sono ottenuti generalmente per percolazione preceduta quasi sempre dalla macerazione o direttamente per macerazione. Gli estratti fluidi possono essere preparati anche per dissoluzione di un estratto secco o molle.

Liofilizzato

Estratto secco, finemente polverizzato, ottenuto attraverso liofilizzazione, processo che consiste nel rapido congelamento del prodotto (a temperature inferiori a -50°C) e nella successiva eliminazione della componente liquida dell'estratto per sublimazione sotto vuoto spinto.

Infuso

Preparazione liquida ottenuta versando acqua bollente sulla quantità prescritta di droga posta in un contenitore di porcellana o di vetro termoresistente e lasciandola in infusione per 5-15 minuti, dopodiché si filtra.

Decotto

Preparazione ottenuta ponendo la quantità prescritta di droga in acqua fredda, si porta a ebollizione e si lascia bollire per alcuni minuti (5-30 minuti), filtrando dopo aver lasciato brevemente riposare.

Macerato

Si prepara versando la quantità necessaria di acqua fredda sulla dose prescritta di droga, lasciando macerare per parecchie ore a temperatura ambiente.

Tintura

Le tinture sono preparazioni liquide ottenute generalmente usando una parte di droga vegetale e cinque o dieci parti di solvente di estrazione. Le tinture sono prodotte per macerazione o per percolazione usando solo etanolo ad appropriata concentrazione per l'estrazione della droga vegetale, o disciogliendo un estratto molle o secco (che è stato prodotto usando la stessa concentrazione di solvente di estrazione usato nella preparazione della tintura per estrazione diretta) della droga vegetale in etanolo ad appropriata concentrazione. Le tinture sono generalmente limpide e filtrate se necessario.

Olio essenziale

Gli oli essenziali sono ottenuti per distillazione dei principi aromatici da materie prime vegetali botanicamente definite, sia fresche che appassite, secche, intere, rotte o macinate, attraverso distillazione in corrente di vapore, distillazione a secco o idoneo procedimento meccanico senza riscaldamento. Gli oli essenziali sono generalmente separati dalla fase acquosa mediante processo fisico, che non varia significativamente la loro composizione. Sono scarsamente solubili in acqua. Possono irritare o causticare la cute e le mucose, per questo motivo non si utilizzano puri ma adeguatamente diluiti.

7. LA SALVIA IN ERBORISTERIA

7.1 Per uso interno

Infuso di foglie e fiori Mettere ½ manciata di miscela essiccata in 1 L di acqua. Assumere 1 tazza dopo i pasti come tonico e digestivo; 1 tazza prima di dormire contro l'insonnia, l'ansia e i sudori freddi.

Vino (ricetta 1) Versare su 2 manciate di salvia 1 L di vino rosso bollente e lasciare in infusione un quarto d'ora. Filtrare e zuccherare. Assumere 1 bicchierino ai pasti e 1 prima di andare a dormire per un'azione fortificante e ricostituente.

Vino (ricetta 2) Lasciare macerare 3 o 4 manciate di salvia in 1 L di vino bianco o rosso per una settimana. Assumere 1 bicchierino ai pasti per un'azione fortificante e ricostituente.

Decotto di foglie di salvia (30 g), radice di primula (20 g), fiori di malva (15 g), fiori di camomilla (20 g), radici di pimpinella (15 g) in caso di mal di gola e infezioni alla faringe. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

Decotto di fiori di camomilla (20 g), fiori di salvia (20 g), radice di tormentilla (20 g), radice di pimpinella (20 g), fiori di malva (20 g) in caso di tonsillite. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

Decotto di radici di altea (20 g), foglie di salvia (20 g), timo (20 g), fiori di sambuco (20 g), drosera (10 g), radice di primula (10 g) in caso di tosse. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

Decotto di fiori di camomilla (15 g), foglie di salvia (25 g), buccia di cipolla (40 g), spicchi di aglio (10 g), radice di bardana (10 g) in caso di otite. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

Decotto di fiori di camomilla (20 g), foglie di salvia (20 g), foglie di eucalipto (15 g), foglie di menta (15 g), radice di primula (30 g) in caso di raffreddore. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

Decotto di fiori di camomilla (20 g), timo (30 g), foglie di salvia (20 g), foglie di eucalipto (10 g), fiori di primula (20 g) in caso di sinusite. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

Decotto di frutti di anice (10 g), radice di altea (30 g), foglie di salvia (30 g), buccia di cipolla (30 g) in caso di punture di insetti. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

Decotto di fiori di camomilla (25 g), foglie di salvia (25 g), foglie di malva (25 g), alchemilla (25 g) in caso di leucorrea. Fare bollire 10 g della miscela di erbe per 2-3 minuti in 200 mL di acqua.

7.2 Per uso esterno

Decotto di foglie e di fiori Mettere 1 manciata e ½ di salvia in 1 L di acqua. Per uso esterno: lozioni, frizioni, shampoo, impacchi, irrigazioni vaginali, clisteri.

Vino Lasciare macerare 1 manciata di salvia in ¼ L di vino per 3 giorni. Applicare sulle ferite.

Liquore Macerare per una settimana 1 manciata di salvia in ½ L di acquavite. 1 cucchiaino al giorno. Per uso esterno frizionare sulla parte dolorante.

Tintura Macerare per due settimane 1 manciata di foglie in ¼ L di alcool a 90°. Poi filtrare. Per uso esterno contro i dolori, in frizioni per accelerare la circolazione del sangue.

8. LA SALVIA IN CUCINA

8.1 Salvia frita

40 foglie di salvia

100 g farina 00

200 ml birra fredda

sale fino

1 L olio di semi di girasole

Lavare bene le foglie di salvia e farle asciugare. Versare la farina in una ciotola e aggiungere la birra fredda poco alla volta, mescolando con una frusta fino ad ottenere un pastella omogenea e priva di grumi. Regolare di sale e intingere le foglie di salvia una per una nella pastella, avendo cura che risultino completamente coperte. Scaldare l'olio di semi, controllando che raggiunga la temperatura di 170°. A questo punto friggere le foglie di salvia pochi pezzi alla volta, finché non sono dorate e metterle a scolare su della carta assorbente da cucina. Aggiustare di sale e servire le foglie di salvia fritte ancora calde.

Azioni: nutre il sangue, muove il qi, riscalda

8.2 Sgonfiotti alla salvia

250 g farina

1/2 bicchiere di vino bianco secco e profumato

1 tuorlo

10 foglie di salvia

olio

sale

In una ciotola mescolare la farina con il vino, il tuorlo, la salvia tritata, due cucchiai d'olio, un pizzico di sale e tanta acqua quanta ne occorre per ottenere un impasto piuttosto morbido. Coprire l'impasto e lasciarlo riposare per almeno un'ora. Tirare la pasta a sfoglia di tre millimetri di spessore e con uno stampino smerlato ricavarne

tanti dischetti. Lasciare riposare venti minuti. Friggere gli sgonfiotti in una padella con abbondante olio caldo e lasciarli ad asciugare su carta assorbente da cucina. Da servire caldi.

Azioni: umidifica, muove il qi, riscalda

8.3 Carne marinata

200 g carpaccio di manzo

1 bicchiere di vino bianco

1 costa di sedano

1 carota piccola

1 cipolla

4-5 bacche di ginepro

1 foglia di alloro

1 rametto di rosmarino

3-4 foglie di salvia

rucola

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaino di pinoli

sale marino integrale

aceto

olio evo

Affettare le verdure, metterle sulla carne cruda accomodata su un vassoio insieme agli aromi e coprire con il vino. Lasciare riposare coperto e al fresco per almeno una notte. Prima di servire sgocciolare e ripulire la carne dalla marinata. Metterla su un piatto e coprire con rucola spezzettata a mano condita con un'emulsione d'olio, senape, aceto e sale. Decorare il piatto con un cucchiaino di pinoli tostati.

Azioni: tonifica il qi, nutre il sangue, riscalda, rafforza il sistema funzionale Sp.

8.4 Crocchette di riso e crema di ceci

300 g riso cotto

1 tazza di ceci cotti

1 scalogno

pangrattato aromatico

foglie di salvia

sale marino integrale

olio evo

Mettere in una padella lo scalogno e la salvia tritati, far imbiondire per 4-5 minuti. Unire i ceci precedentemente frullati e fare insaporire. Aggiungere il riso, aggiustare di sale e mescolare bene fuori dal fuoco. Deve risultare un impasto piuttosto asciutto (se necessario, aggiungere pangrattato) con cui preparare le crocchette di riso che verranno poi rotolate nel pangrattato e disposte in una teglia. Una volta condite con un filo d'olio, farle dorare in forno caldo a 200°C con grill per 10 minuti.

Azioni: tonifica il qi, crea liquidi, aiuta la digestione.

8.5 Crema dei leprotti

800 g carote lavate e tagliate a rondelle

1 cipolla

3 foglie di salvia

4-5 cucchiari di lenticchie decorticate

1 L di brodo vegetale

olio evo

Tritare la cipolla e farla cuocere con due cucchiari d'olio e la salvia per 5 minuti. Unire le carote e le lenticchie sciacquate. Far insaporire per 5 minuti mescolando ogni tanto. Aggiungere il brodo e cuocere con coperchio per 30 minuti. Togliere la salvia, frullare e servire con un filo d'olio. Se si desidera un piatto più ricco è possibile servire a parte dadini di pane tostato.

Azioni: tonifica il qi, rafforza il sistema funzionale Sp, risolve la stasi di cibo, dirige il qi verso il basso, nutre il sangue, apre e tonifica St.

8.6 Gnocchetti di broccoli

200 g broccoli cotti e passati

100 g pane grattugiato

3 cucchiari di formaggio pecorino (o parmigiano) grattugiato

1 uovo

farina di grano

5 foglie di salvia

1 spicchio d'aglio

peperoncino

sale marino integrale

olio evo

In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti, tranne la salvia, l'aglio e il peperoncino che serviranno per il condimento: l'impasto deve avere la consistenza necessaria a poterlo manipolare. Se serve, aggiungere pane grattugiato. Lasciare riposare per almeno 30 minuti. Infarinare la spianatoia e ricavare dall'impasto degli gnocchetti, cercando di usare meno farina possibile. Mettere gli gnocchi in acqua salata e toglierli con un mestolo forato quando salgono in superficie. Condire con un soffritto d'olio, salvia, aglio e peperoncino.

Azioni: tonifica e muove il qi, apre e tonifica St

8.7 Stufato di azuki, zucca e porri

250 g azuki

¼ zucca

1 porro

1 cucchiaio di shoyu

1 pezzetto di alga kombu

1 rametto di salvia

sale marino integrale

olio evo

Fare cuocere gli azuki in acqua non salata insieme all'alga. A parte affettare a rondelle spesse il porro e tagliare a cubi delle stesse dimensioni la zucca, scaldare due cucchiai d'olio e rosolarvi il porro per qualche minuto prima di unire la zucca e la salvia. Salare, aggiungere la shoyu e aspettare qualche minuto, quindi unire anche gli azuki scolati e poco liquido di cottura. Coprire e cuocere finché la zucca non sarà tenera.

Azioni: tonifica il qi, rafforza il sistema funzionale Sp, trasforma o mobilizza l'umidità, muove il qi e il sangue, dissolve i tan.

8.8 Filetto di maiale

360 g filetto di maiale (4 filetti da 90 gr)

50 g burro

30 g vino bianco

12 grani di pepe verde

4 fette di pancetta affumicata

8 foglie di salvia

4 rametti di rosmarino

sale fino

olio evo

Per i cipollotti:

burro 25 g

vino bianco 15 g

sale

olio evo

4 cipollotti

Avvolgere la carne con la pancetta affumicata. Coprire ogni filetto con due foglie di salvia, facendole aderire sulle fette di pancetta e fermarle bene legandole con lo spago. Pulire i cipollotti e tagliarli in quarti. Farli stufare in una padella antiaderente con il burro e l'olio, salarli e tenerli sul fuoco fino a farli dorare. Sfumare con il vino bianco e una volta evaporato, spegnere il fuoco. Mettere in una padella antiaderente il burro, un filo d'olio e i rametti di rosmarino. Adagiare i filetti e farli rosolare da entrambi i lati.

Azioni: nutre lo yin, muove il qi, disperde il freddo esterno.

8.9 Capesante alla salvia

16 capesante

8 foglie di salvia

40 g di burro

sale

pepe bianco

Porre sul fuoco una padella antiaderente, mettervi le capesante e lasciare che si aprano oppure aprirle direttamente con la lama di un coltello tenendo la parte piatta rivolta verso l'alto. Con delicatezza eliminare la parte nocciola sfrangiata. In una padella lasciare fondere il burro, insaporirvi le foglie di salvia, aggiungere le capesante, cuocere per 10 minuti a fuoco medio, salare e pepare. Trasferire le capesante su di un piatto da portata.

Azioni: tonifica il qi, muove il qi, rafforza il sistema funzionale Ki

8.10 Frittata alla salvia

6 uova

3 cucchiaini d'olio

2 manciate di pane grattugiato

1 manciata di mollica di pane ammollata nel latte

10 foglie di salvia

50 g di parmigiano grattugiato

sale

Lavare, asciugare e tritare le foglie di salvia. Mescolare in una terrina le uova con il sale e il parmigiano. Aggiungere il pangrattato, la mollica di pane ammollata nel latte ed il trito di salvia ed amalgamare il tutto. Scaldare l'olio in una padella, versarvi il composto della terrina e mescolare velocemente per un attimo. Quando la frittata comincia a rapprendersi, scuotere leggermente la padella per staccarla e farla cuocere dall'altro lato.

Azioni: nutre lo yin, nutre il sangue, umidifica, calma lo Shen

9. RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare gli insegnanti di ScuolaTao per avermi trasmesso il loro sapere e soprattutto la loro passione riguardo la Medicina Tradizionale Cinese.

Un ringraziamento particolare a Lena Tritto, la mia relatrice, e alle altre docenti del corso di Alimentazione energetica, Valeria Tonino, Karin Wallnoefer e Federica Rapini.

10. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Bottalo F. Alchimia degli Oli Essenziali. Nella tradizione del maestro Jeffrey Chong Yuen. Ed. Xenia Edizioni 2016.
- Catizone P., Mariotti M., Toderi G., Tétényi P. Coltivazione delle piante medicinali e aromatiche. Patron editore 1986, Bologna.
- Ferrarese M. Le piante medicinali. Ed. Edizioni agricole 1990.
- Firenzuoli F. Fitoterapia Guida all'uso clinico delle piante medicinali. Elsevier 2002.
- Guidi S. Piante medicinali. Ed. Edagricole 1996.
- Maciocia G. La diagnosi in medicina cinese. Casa Editrice Ambrosiana 2005.
- Maselli T. La salvia tuttofare. Dalla cucina alla salute, alla bellezza. Ed. L'Età dell'Aquario 2015.
- Milesi Ferretti G. La coltivazione delle piante aromatiche e medicinali. Ed. Edagricole 1991.
- Muccioli M. Le basi della medicina cinese. Fondamenti filosofici, fisiologia, eziologia. Ed. Pendragon 2013.
- Pignatti S. Flora d'Italia 1982.
- Radici E. *Salvia miltiorrhiza*: aspetti botanici, fitochimici e biologici. Tesi di laurea 2006.
- Sothe L., Massimo M., Piastrelloni M., Matrà A., Bernini A., Naticchi E. Dietetica cinese. Casa Editrice Ambrosiana 2011.
- Tritto L., Tonino V., Wallnoefer K., Il Tao e l'arte dei fornelli. Ed. Pendragon 2012.
- Wang B.-Q. *Salvia miltiorrhiza*: chemical and pharmacological review of a medicinal plant. *Journal of Medicinal Plants Research* 4(25), 2813-2820 (2010).
- Wu L., Klitzner J. Tè e tisane curative per corpo, mente e spirito. Ed. Macro 2016.
- <http://medicinatradizionalecinese.blogspot.it/2014/05/erbe-per-il-cuore-salvia-dan-shen.html>
- <http://www.academiabarilla.it/>
- <http://www.chineseherbshealing.com/salvia-miltiorrhiza-dan-shen/>
- <http://www.giallozafferano.it/>
- <http://www.istflori.it/salvie?itemid=00000000-0000-0000-0000-031870010217>
- <http://www.shen-nong.com/eng/herbal/danshen.html>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Salvia_miltiorrhiza
- <https://inbotanicalmood.wordpress.com/2016/04/11/salvia-cinese/>
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Salvia>
- <https://www.cucchiaio.it/>
- <https://www.giardinaggio.it/speciali/salvia.asp>