

## *Salvia fruticosa*

Σάλβια η θαμνώδης

Συνώνυμο: *Salvia triloba*

κοινώς: φασκομηλιά, αλισφακιά, αλιφασκιά

«ελελίφασκος» κατά Ιπποκράτη

Greek Sage, Greek Oregano

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το λατινικό όνομα του γένους προέρχεται από το ρήμα *salvare* = σώζω. Οι φασκομηλιές είναι το «ελληνικό τσάι» των ξένων. Επίσης το «ελληνικό βλαστάρι» των Κινέζων, με αξία 2 κιβώτια τσάι/1 κιβώτιο φασκόμηλο.

Οι φασκομηλιές είναι πώδη και θαμνώδη φυτά, όμως αυτές που εμείς χρησιμοποιούμε στα αφεψήματα είναι οι δεύτερες, όπως το ανατολικομεσογειακό είδος *Salvia fruticosa*. Είναι φυτά αρωματικά, φαρμακευτικά, αρτυματικά, μελισσοτροφικά.

Οι Λατίνοι τις θεωρούσαν ιερά φυτά. Οι Άραβες διερωτώνται, πώς ένας άνθρωπος μπορεί να πεθάνει, αν έχει φασκομηλιά στον κήπο του.

Στους “Αχαρνείς” του Αριστοφάνη αναφέρεται ότι στη φτωχή Αττική γη φυτρώνει το θυμάρι και το φασκόμηλο.

### ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποίησε:

- ως κατάπλασμα σε πνευμονικά νοσήματα (*Περί Νούσων*).
- σε περιπτώσεις ενδομητρίωσης (*Περί Γυναικείας Φύσεως*).

### ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

- Αντιφλεγμονώδες, ανακουφίζει τον ερεθισμό του λαιμού με γαργάρες (στοματικά έλκη και ερεθισμένα ούλα).
- Αποχρεμπτικό. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για το κρυολόγημα και τον πυρετό.
- Τονωτικό, καταπολεμά την κούραση, βοηθά άτομα που βρίσκονται σε ανάρρωση και διευκολύνει την πέψη. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται σε προβλήματα στομάχου.

- Ενισχύει τη μνήμη και τη εγρήγορση.
- Ελαττώνει την εφίδρωση, ιδιότητα η οποία μαζί με την τονωτική και οιστρογονική δράση, το καθιστά εξαιρετικό βοήθημα κατά την εμμηνόπαυση. Μειώνει τις εξάψεις και βοηθά το σώμα να προσαρμοστεί στις ορμονικές αλλαγές. Ισορροπεί την αναστάτωση στον γυναικείο οργανισμό.
- Σε περιοχές της ερήμου πίνουν αφέψημα με μείγμα βοτάνων όπου κυριαρχεί το φασκόμηλο, που περιορίζει την απώλεια υγρών και αποτρέπει την αφυδάτωση.

**ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΧΙ ΣΥΧΝΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΥΣ, ΕΓΚΥΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΟΥΣ**

#### **ΛΟΙΠΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ**

Νησιώτες μας στρίβουν σε τσιγάρο ψιλοκομμένα φύλλα φασκομηλιάς.

Χρησιμοποιείται και ως εντομοαπωθητικό (για σκώρο, έντομα σιτηρών κ.λπ.) και κατά των τσιμπημάτων.

Ως καρύκευμα χρησιμοποιείται στα κρέατα, στα ψάρια και για αρωματισμό του ελαιόλαδου.

Παραδοσιακά , δωμάτιο όπου έμεινε βαριά άρρωστος, απολυμαίνεται και εξαγνίζεται με κάψιμο φύλλων φασκομηλιάς επάνω σε κάρβουνα.