

**Salvia sclarea** Agisce a livello emozionale, sulla nostra creatività permettendoci espressioni e "licenze poetiche" degne di artisti nati; infonde coraggio per realizzare progetti creativi o sostenere gli esami. **Rilassante** se inalato induce calma e serenità in presenza di stress e paure. Equilibrante del sistema ormonale femminile, e' utile in caso di mestruazioni dolorose, vampate della menopausa, squilibri ormonali, cellulite. **Espettorante** viene utilizzato nel trattamento delle bronchiti croniche, asma e tosse. **Deodorante** interviene sia sulla secrezione eccessiva di sudore nelle mani, ascelle, piedi, chiamata iperidrosi; sia come antibatterico sui microrganismi che producono i cattivi odori, per cui risulta estremamente efficace nelle risoluzioni delle problematiche legate alla sudorazione. **Depurativo**, assunto 2 gocce in un cucchiaino di miele, ha proprietà disintossicanti su fegato e reni, utile anche per trattare febbri intermittenti causate da infezioni intestinali, intossicazioni. **Cicatrizzante** sulla pelle ha un'azione antinfiammatoria, antimicrobica e ripara il tessuto cutaneo. È indicato in caso di afte, dermatiti, piaghe, punture d'insetto, ulcere della pelle.

## Cenni storici

Nell'antichità, era considerata una pianta sacra. Il suo nome deriva dal latino, salvere, da cui "salvare", perché creduta benefica per qualsiasi male.

Nel Medioevo si usava mettere qualche foglia, ricca di olio essenziale, in bocca, prima di andare a dormire, per favorire sogni divinatori o risolutivi di problemi.

Infatti, uno dei nomi con cui era definita la salvia sclarea anticamente era "**occhio chiaro**". Si supponeva che rinforzasse la vista e lo sguardo interiore: che aiutava a "vedere" più chiaramente.

Il suo utilizzo **nella tradizione popolare era circoscritto a problemi digestivi**, disturbi femminili e di origine nervosa, quali l'ansia, attacchi di panico e l'insonnia; come disinfettante delle ulcerazioni e per calmare le infiammazioni delle vie respiratorie e della gola.

**Ricetta per un deodorante fatto in casa:** procuratevi un flacone spray da 50 ml in vetro o plastica, acquistate 30 gr di allume di rocca in polvere. Fate bollire in un pentolino 3 bicchieri d'acqua, aggiungete 1 cucchiaino di allume in polvere, coprite e fate raffreddare. L'allume si scioglierà nell'acqua, verserete il liquido nel vostro flacone e aggiungete 20 gocce di o.e. di salvia sclarea oppure di mirto per ottenere un ottimo deodorante per ascelle naturale, adatto sia da uomo che da donna..