

Salvia verbenaca L.

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

LAMIACEAE

Nome comum:

Salva-dos-caminhos, Erva-cristã e Jarvão.

Partes utilizadas:

Folhas.

Características:

Erva vivaz, com caule ereto (5 a 60 cm de altura) simples, ou rara e escassamente ramificado, revestido de pelos glandulíferos e não glandulíferos. Flores bilabiadas com corola de cor violeta, azul-violeta ou esbranquiçada. Prefere relvados (prados e pastagens), bermas de estradas e caminhos, terrenos perturbados, a altitudes até aos 1750m.

Principais compostos do óleo essencial:

α -pineno, β -pineno, sabineno, 1,8-cineol, β -phellandreno, linalool, p-cymeno, acetato de linalil, E- β -ocimeno, (Z)- β -ocimeno, tricycleno, cânfora

Principais compostos de extratos:

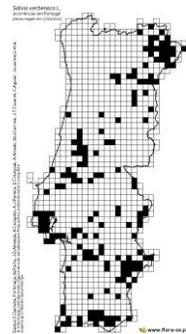
Terpenóides, fenólicos, ácidos gordos, esteróis, e flavonóides.

Utilizações:

Esta planta exhibe diferentes propriedades bioativas, incluindo ação antibacteriana, anticancerígena, antioxidante, antileismanial, antidiabético, imunomodulador, e cicatrização de feridas.

Medicinal: Decocção e infusão da parte aérea para a diabetes. A infusão ajuda a aliviar a gastrite e cólicas abdominais ajudando na digestão. Ajuda com dores de cabeça e de estômago durante a menstruação. Para mulheres com menopausa, ajuda enormemente a regular a sudorese. A infusão evita gases e a curar a gengivite.

Tem um alto conteúdo em vitaminas dos grupos B e C e fortalece o sistema imunológico.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, in https://flora-on.pt/#/0_Dsv

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
											

 [Salvia verbenaca | Flora-On](#)