

**Sauge sclarée :** *euphorie ,revitalisante ,créativité*

(ne pas confondre avec la sauge officinale qui est elle ,neurotoxique et réservée a un usage médicale)

huile essentielle obtenue par distillation a la vapeur d'eau basse pression de sommités fleuries à la montée en graine

**mode d' utilisation :**

voie interne :

- 2 fois 2 à 3gouttes ou 3 fois 2gouttes par jour maxi : sur un support neutre ,amande (imbibez la peau et mangez) un demi sucre une cuillerée d' huile d'olive ...
- ménopause;50gttes de sauge sclarée,50 gttes de camomille romaine; mélangez, prendre une goutte dans une cuillerée a café de miel 2 fois par jour.

•

voie externe :

- dans un gel douche 100 % végétal
- en onction sur le plexus solaire ,
- en massage du bas ventre (dilue dans une huile végétale) (règles douloureuses)

•

**Nom latin :** Salvia sclarea

**Famille:** lamiacées

**Ethymologie :**

salvia du latin salvius ou salvare saine ou qui sauve et sclarea de clarus clair lumineux elle portait aussi le nom de" *belle de nuit*"

**Composition :** c'est une des huiles qui contient le plus de principes actifs, plus de 250 !

- sesquiterpènes germacrène beta-caryophyllènes
- monoterpénols:linalol ,geraniol alpha-térpineol
- diterpénols ; sclareol
- esters terpeniques : acétates de linalyle acétate de géranil
- oxydes,cétone ,aldéhydes ,coumarines ...

•

**propriétés :**

Etat général :

- Revitalisante ,euphorisante, éloigne les peurs,aphrodisiaque

système nerveux

- Relaxante équilibrante,
- neurotonique antispasmodique

Système hormonal :

- Oestrogène-like
- Rééquilibrant féminin

Autre :

dermatoses acné mycoses, peau d'orange:100ml d' amande douce HV ,25gttes Sauge sclarée,25 gttes d' Hélychrise italienne ,25 gouttes de Cypres mélangez et massez les zones concernées en faisant rouler la peau sous les doigts pour désincruster les amas gras ; 1 a 2 fois par jour.

- tonique veineux
- anti-fongique anti-inflammatoire cicatrisant

- régulatrice de la sueur (melangez 50gttes de sauge sclarée, 25 gttesde cypres 25 gttes de pin sylvestre dans 100ml d'alcool a 60° ,en friction sur le aisselles et les pieds)

•

### **Indications :**

système nerveux :

- Fatigue et maladies d'origine nerveuses(tension musculaires)
- Dépression
- nervosité chez la femme et la jeune fille

appareil génito-urinaire :

- aménorrhée (massage du bas ventre associer a la lavande )
- préménopause
- favorise la fécondité
- leucorrhée

circulation

- troubles circulatoires
- varices
- hémorroïdes
- phlébotonique
- réduit le cholestérol

•

### **psychique :**

- Elle libèrerai de l'entêtement, et de l'étroitesse d'esprit..
- stimule la créativité et inspiration
- aide a rendre la vie plus légère
- Chamans, guérisseurs,alchimistes et guérisseurs,pensaient que le parfum de la sauge aidait a mieux distinguer le bien du mal a clarifier l'esprit ,elle éliminait le pensées égocentriques , et aidait les êtres a se concevoir comme partie intégrante de l'univers et non quelqu'un de solitaire et détaché. Ce qui aurait un rôle anti-depresseur , réconfortant...