

Salvia officinalis Ø

Teinture mère de sauge



Sauge

Salvia officinalis
feuilles fraîches
Labiacées
Lamiaceae

Essence de la plante

Capacité d'assimilation, réceptivité, yin

L'essence de la sauge encourage la capacité d'assimilation et la réceptivité d'un point de vue psychique et physique. Il existe un rapport entre les deux: un mal de gorge et les difficultés de déglutition qui en découlent peuvent également être la manifestation physique d'un état psychique signifiant que nous en avons par-dessus la tête et que «rien ne passe plus».

L'évolution humaine requiert sans cesse que l'on s'ouvre à de nouvelles impulsions; des transformations, des métamorphoses doivent se produire. La peur de voir changer ce qui nous est familier, de ce que nous considérons comme sûr, a pour effet de nous bloquer. Une forte résistance apparaît à l'égard des nouvelles impulsions; inconsciemment, l'être humain ne veut plus rien laisser entrer qui lui soit nouveau; il peut en résulter des pharyngites.

Avec l'entrée dans la ménopause commence, pour la femme, une phase de vie durant laquelle se produit une réorientation. Sa personnalité veut s'élargir, il faut partir en quête de nouveaux intérêts et de nouvelles tâches. Il est pour cela important d'encourager la réceptivité par rapport aux impulsions venant de l'intérieur comme de l'extérieur. Dans cette situation, la sauge renforce, par ses forces essentielles, la sensibilité sur le plan psychique, ce qui permet de compenser l'affaiblissement de la fertilité physique.

Les femmes traversant la ménopause apprécient l'effet antitranspirant de la sauge en cas de bouffées de chaleur. Durant la phase de la vie où les femmes sont aptes à procréer, l'équilibre entre le yin et le yang est assuré par la production d'hormones. Du fait du ralentissement de la production d'hormones, l'équilibre entre le yin et le yang se modifie pendant la ménopause. Cela a pour

conséquences un excédent passager de chaleur ou de yang. La sauge peut à cet égard avoir un effet rafraîchissant et équilibrant.

Champs d'application

Usage externe: inflammations de la muqueuse bucco-pharyngée, enrouement et laryngites.

Usage interne: bouffées de chaleur pendant la ménopause ou en cas de sudation excessive d'origine psychosomatique, pour le sevrage, troubles de la digestion, flatulences, inflammations de la muqueuse intestinale, diarrhée.

Composition

Huile essentielle (thuyone), acide rosmarinique, flavonoïdes, triterpènes

Effets

Antibactérien, fongistatique, virostatique, anti-inflammatoire, astringent, excitosécrétoire, antisudoral

Posologie

Prendre 1 à 3 fois par jour 2 à 5 gouttes dans un peu d'eau, ou en gargarisme 1 à 3 fois par jour 5 à 10 gouttes dans un peu d'eau.