



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

MONOGRAPHIE HYDROLAT

Salvia officinalis



La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa

Désignations vernaculaires

Sauge officinale,
Sauge commune, Sauge des jardins,
Thé d'Europe, Grande Sauge, Herbe sacrée

Désignation anglaise

Common sage

Partie extraite

Fleurs et feuilles

Origines courantes

France, régions méditerranéennes

Classification botanique

Règne : Plantae
Division : Magnoliophyta
Classe : Magnoliopsida
Ordre : Lamiales
Famille : Lamiaceae
Genre : Salvia

Description botanique

La Sauge officinale est une plante très ramifiée pouvant atteindre 50 à 80 cm de haut, avec une tige carrée caractéristique des Lamiacées, à la base lignifiée. Ses feuilles sont opposées, oblongues, veloutées, rugueuses au toucher, à bords très finement denticulés, aux multiples nervures qui sont saillantes sur la face inférieure, de couleur vert pâle, légèrement gris-blanchâtre. Les jolies fleurs bleues ou roses en épis font leur apparition vers le mois de mai et restent ouvertes le temps d'un été. Elle aime les lieux ensoleillés et secs, des sols calcaires et bien aérés de préférence, et vit en général à une altitude inférieure à 800 m.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Mythologie / histoire / anecdotes

Salvia officinalis évoque Artémis, déesse lunaire de la chasse, symbole du principe féminin. L'origine du nom de la Saugue vient de « salvare » en latin qui signifie « sauver, guérir ». Elle est utilisée depuis l'Antiquité et reconnue pour ses nombreuses vertus, des propriétés digestives au soin des problèmes de peau, les anciens lui attribuaient des vertus de protection et de purification importantes que ce soit chez les Egyptiens, les Grecs, les Chinois, les Indiens... Elle entre dans la composition du célèbre « Vinaigre des quatre voleurs ». A cette époque, avec sa réputation de panacée, elle figure parmi les plantes sacrées. Aujourd'hui encore, sa réputation n'est plus à faire, on lui reconnaît des vertus antiseptique, tonique digestive, antispasmodique, antisudorale, elle est l'alliée des problèmes féminins. D'ailleurs, un célèbre dicton provençal est là pour nous le rappeler : « Qui a de la Saugue dans son jardin n'a pas besoin de médecin. »

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau

Propriétés organoleptiques

Aspect : liquide limpide

Notes olfactives / parfumerie

Odeur : aromatique, épicée, fraîche

Saveur : aromatique,
un peu épicée, rafraîchissante

Voies de prédilection

Voie orale : +++

Voie cutanée : +++



Propriétés en hydrolathérapie scientifique

Harmonise les fonctions rénales, surrénales et hépatiques

Régularise la transpiration

Renforce la flore intestinale et vaginale

Diminue le taux de cholestérol

Détoxique l'organisme

Antifongique

Oestrogen-like

Emménagogue

Mucolytique

Digestive

Régénérateur et tonique des gencives, aide à cicatrizer les aphtes

Coupe-faim

Crée l'équilibre entre les systèmes sympathiques et parasympathiques

Antioxydant



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Propriétés en hydrolathérapie énergétique

Troubles par rapport à la nourriture : boulimie liée au stress, suivi et abandon de régimes
 Désir intense de sucreries avant la menstruation, abdomen gonflé et mauvaise digestion
 Difficulté à s'accepter et accepter les autres
 Occultation des souvenirs de l'enfance
 Manque d'objectivité par rapport à soi-même, difficulté à se regarder en face
 Attitude autodestructrice
 Manque de clarté spirituelle
 Excès de Pitta
 6ème chakra bloqué

Indications traditionnelles

Insuffisance hépatique et biliaire
 Syndrome prémenstruel (crampes, agitation, abdomen gonflé), préménopause, ménopause, bouffées de chaleur
 Névrite virale
 Infections buccales, gingivites, aphtes
 Asthme, bronchite, toux
 Transpiration excessive des pieds, mains et aisselles
 Troubles circulatoires liés au système hormonal
 Appétit excessif

Conseils d'utilisation / Posologie courante

En cas de transpiration excessive ou de bouffées de chaleur, faire une cure de cet hydrolat par voie interne ou mettre une cuillère à café dans un verre d'eau en cas de besoin.

En cas de désordre intestinal, mycoses vaginales, faire une cure par voie interne.

En cas d'aphtes ou de gingivite, vaporiser cet hydrolat dans la cavité buccale, en éventuelle association à d'autres hydrolats (Laurier noble, Hélichryse italienne, Lavande fine...)

Lorsqu'il y a un malaise vis-à-vis de la nourriture, un appétit excessif, un désir d'aliments sucrés excessif, faire une cure par voie interne de 40 jours.

Précautions d'emploi / Contre-indications

Aucune connue

Cosmétique

Tonique
 Soins des peaux matures, ridées, relâchées
 Soins des peaux mixtes à grasses
 Soins du cuir chevelu, chute de cheveux, cheveux gras

Cuisine

Cet hydrolat peut apporter sa douce saveur aromatique pour parfumer les plats de légumes, lentilles, bouillons, sauces diverses.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Intérieur

Pas d'utilisation connue

En savoir plus

Il remplace avantageusement l'huile essentielle qui peut s'avérer neurotoxique et abortive si les doses utilisées sont trop élevées du fait de sa forte teneur en cétones monoterpéniques, les thuyones.

À retenir

L'hydrolat de Sauge officinale, à l'action hormonale équilibrante, est l'allié des femmes de la puberté à la ménopause en cas de troubles di...

Informations supplémentaires disponibles dans la monographie version longue.

Références / Bibliographie

L'hydrolathérapie- de Lydia Bosson

Cette plante est étudiée en détails dans les modules Myrtéa formations suivants :

- HYDROLATHÉRAPIE PRATIQUE

Retrouvez cette huile sur Oshadhi-Myrtéa.com