



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

MONOGRAPHIE HYDROLAT

Salvia sclarea



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

Désignations vernaculaires

Sauge sclarée

Désignation anglaise

Clary sage

Partie extraite

Fleurs et feuilles

Origines courantes

France (Provence)

Classification botanique

Règne : Plantae

Division : Magnoliophyta

Classe : Magnoliopsida

Ordre : Lamiales

Famille : Lamiaceae

Genre : Salvia



Description botanique

La Sauge sclarée est une plante herbacée bisannuelle ou vivace, très velue, de 40-100 cm de hauteur dans la nature mais pouvant atteindre 1,60 m en culture. Les tiges quadrangulaires sont assez robustes, érigées, ramifiées. Les feuilles sont grandes, opposées, de forme ovale. L'inflorescence terminale de la tige principale (et des rameaux secondaires) est une longue panicule de 30-60 cm de haut, visqueuse, portant sur ses rameaux des verticilles de 2 à 6 fleurs. La fleur de 3 cm de long est bleue pâle à lilas. La floraison se fait en juin.

Mythologie / histoire / anecdotes

La sauge était une des plantes salvatrices du Moyen Âge. Les Grecs, les Romains et les Arabes l'employaient communément comme tonique et en com...

Informations supplémentaires disponibles dans la monographie version longue.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau

Propriétés organoleptiques

Aspect : liquide limpide

Notes olfactives / parfumerie

Odeur : herbacée, légèrement camphrée

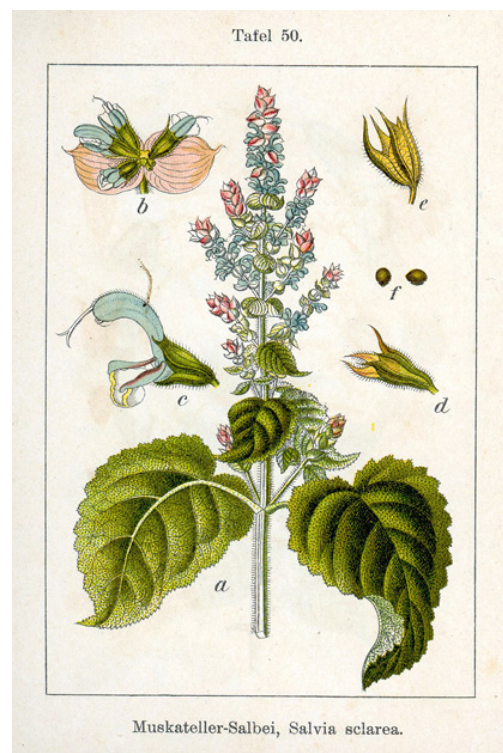
Saveur :

aromatique, douce, herbacée

Voies de prédilection

Voie orale : +++

Voie cutanée : +++



Propriétés en hydrolathérapie scientifique

Euphorisant général, antidépresseur, équilibrant nerveux

Sur le plan gynécologique : régulateur hormonal, équilibre le cycle lors de l'arrêt de contraception hormonale

Antispasmodique, relaxant musculaire et nerveux

Anti-inflammatoire et analgésique

Propriétés en hydrolathérapie énergétique

Attitude dominante, agressive, "de macho"

Lassitude, sentiment d'être abandonné, rejeté, isolé

Croyances telles que : "je suis trop jeune ou trop vieux pour...", "à mon âge...", "la vie est une suite de souffrances..."

Manque de joie de vivre et d'humour, tendance à simuler la gaieté

Tendance à se cacher derrière ses responsabilités, à prendre la vie trop au sérieux

Difficulté à assumer les changements de vie



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Indications traditionnelles

Troubles menstruels et de la ménopause : syndrome prémenstruel, aménorrhées, bouffées de chaleur, sautes d'humeur
Dépression
Spasmophilie

Conseils d'utilisation / Posologie courante

En cas de troubles hormonaux accompagnés de blocages psychologiques, ou lors de l'arrêt de la prise de pilule contraceptive, faire une cure par voie interne avec cet hydrolat pendant 40 jours.

Pour les personnes qui prennent la vie trop au sérieux, se cachent derrière leur intellect, pour retrouver joie de vivre et humour, faire une cure de 40 jours avec cet hydrolat, éventuellement combiné à l'hydrolat de Rose de Damas.

En spray aurique, cet hydrolat purifie en cas de lourdeurs psychologiques et pessimisme.

Précautions d'emploi / Contre-indications

Aucune connue

Cosmétique

Soin des peaux déshydratées

Cuisine

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

Intérieur

L'hydrolat de Saugé sclarée peut, vaporisé dans l'atmosphère, créer une ambiance détendue et joyeuse

En savoir plus

Plante majeure des soins de la femme. L'action oestrogéno-mimétique est due au sclaréol. Le sclaréol est un diterpène qui n'est emporté qu'en q...

Informations supplémentaires disponibles dans la monographie version longue.

À retenir

Informations 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





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 4 sur 5 - Monographie Salvia sclarea - version 170904

La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa. Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations. Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 5 sur 5 - Monographie Salvia sclarea - version 170904

La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa. Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations. Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com