Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles
Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

SAUGE SCLARÉE :
ELLE VEILLE SUR LES CYCLES FÉMININS

INTRODUCTION

La sauge sclarée appartient à la grande famille botanique des Lamiacées, célébrée pour ses très nombreuses plantes médicinales de grande vertu : les lavandes, les thyms, les romarins, les menthes, les origans et les sauges.

Attention ! La sauge sclarée (*salvia sclarea*) ne doit pas être confondue avec la sauge officinale (*salvia officinalis*) qui, elle, est très toxique.

Précautions d'emploi concernant :
- *HE Sauge officinale* :
Ne jamais utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes, chez les enfants en bas âge et chez les épileptiques.
- *HE Sauge sclarée* :
Ne jamais utiliser chez les personnes souffrant de cancers hormono-dépendants et chez les femmes enceintes.

Sauge Officinale

Par son odeur et son aspect, la plante ne peut être confondue avec la **sauge officinale** qui est d'ailleurs mieux connue en herboristerie et dans la cuisine que la sauge sclarée.
L'officinale est utilisée pour parfumer le plat italien, le saltimbocca. Elle a une longue feuille fine et grise qui ressemble à une langue de chat, un peu râpeuse, couverte d'un duvet.

Sauge Sclarée

La **sauge sclarée** a elle des feuilles beaucoup plus grandes, rêches et irrégulièrement dentées. Sa tige est carrée et monte jusqu'à un mètre de hauteur. Il y a un net contraste entre l'aspect grossier de la plante avec ses grandes feuilles rugueuses et poilues qui poussent près du sol et les hampes florales qui se trouvent à l'autre extrémité de la plante.

Au début de la floraison, les bractées sont de couleur rose, veinées de mauve puis elles s'éclaircissent pour devenir blanchâtres, veinées de vert. C'est probablement cet aspect étonnant des bractées changeant de couleur qui aurait indiqué aux Anciens l'usage de la sauge sclarée. Ils l'utilisaient en décoction pour « éclaircir » les yeux en cas d'infections et d'irritations oculaires. Le blanc de l'œil est appelé la sclérotique. La sauge sclarée assure donc le blanc éclatant de la sclérotique de l'œil. Cet usage thérapeutique de la plante se retrouve encore aujourd'hui dans son nom, la « sclarée ».

HE SAUGE SCLARÉE ET SES INDICATIONS SUR LE PLAN PHYSIQUE

La HE Sauge sclarée a des qualités œstrogène-like qui appellent d'abord des précisions thérapeutiques pour les femmes. Car on peut dire que, sur le plan pondéral, la sauge sclarée est l'HE des femmes.

Elle intervient sur tout trouble du cycle menstruel : de l'aménorrhée (l'absence de règles) et la dysménorrhée (douleurs de règles) aux troubles de la pré-ménopause (bouffées de chaleur, transpiration, sautes d'humeur).

En cas de règles douloureuses :
* 1 goutte HE Sauge sclarée
* 3 gouttes HV Noyaux d'abricot

Posologie : À partir de la fin des règles, appliquer sur le point d'acupuncture n°9 de la rate-pancréas (9RP), 3 fois par jour, pendant 10 jours. Cette application peut être répétée, si besoin, pendant 3 mois consécutifs. Commencez toujours sur la jambe droite.. Ensuite, répétez sur la jambe gauche.

En cas d'absence de règles :
* 4 gouttes HE Sauge sclarée
* 1/2 c. à café HV Noyaux d'abricot

Posologie : Appliquer sur le bas ventre, jusqu'à l'apparition des règles, sans dépasser 21 jours consécutifs. Respecter 1 semaine d'arrêt d'application pour 3 semaines de traitement.

En cas d'inconforts pendant la ménopause :

Par voie sublinguale
* 2 gouttes HE Sauge sclarée

Posologie : Appliquer sur un comprimé neutre et laisser fondre sur la langue, pendant 1 semaine par mois.

Par application locale
* 5 gouttes HE Sauge sclarée
* 1 c. à café HV Macadamia

Posologie : Appliquer le mélange sur le ventre en faisant des mouvements circulaires à partir du nombril, le soir, au coucher. Puis, faire un massage pénétrant au niveau du ventre et du bas ventre.

Par massage sur un point d'acupuncture
* 1 goutte HE Sauge sclarée
* 3 gouttes HV Noyaux d'abricot

Posologie : Appliquer sur le point d'acupuncture n°9 de la rate-pancréas (9RP), 3 fois par jour, pendant 7 jours par mois.

Elargissons maintenant notre regard pour voir le secours qu'elle peut apporter à tous.

HE SAUGE SCLARÉE CONTRE L'HYPERTENSION

Son activité hypotensive (qui réduit l'hypertension artérielle), régulatrice des fonctions du cœur fait de cette HE un remède de choix si vous souffrez d'hypertension.

En période de forte pression émotionnelle :

Par application locale
* 3 gouttes HE Sauge sclarée
Posologie : Appliquer directement sur le thorax au niveau du plexus cardiaque, deux fois par jour.

Par voie sublinguale
* 2 gouttes HE Sauge sclarée
Posologie : Appliquer sur un comprimé neutre et laisser fondre sur la langue, au milieu de la journée. Ne pas dépasser 1 semaine consécutive de traitement.

L'activité légèrement antiseptique et fortement sédative de cette HE permet de l'intégrer dans de très nombreuses synergies anti-infectieuses à visée anti-inflammatoire de la sphère respiratoire et urinaire. Je ne pourrai pas vous donner une liste exhaustive de ce type d'usage et vous renvoie donc plutôt vers les vidéos qui traitent de certaines pathologies pour en avoir une meilleure compréhension.

Il faut aussi noter que l'HE sauge sclarée a un effet remarquable sur l'amplitude respiratoire. C'est donc une belle option thérapeutique chez l'asthmatique.

Pour soulager les personnes asthmatiques :
* 2 gouttes HE Sauge sclarée
Posologie : Appliquer directement sur le thorax sous les clavicules au niveau des épaules, matin et soir, au besoin.

HE SAUGE SCLARÉE SUR LE PLAN ÉNERGÉTIQUE

Sur le plan énergétique, la présence du sclaréol aux vertus hormonales, place HE sauge sclarée parmi les grands remèdes du principe de la Terre en médecine chinoise. Suivant la loi des 5 Principes (bois, feu, terre, métal, eau) ce principe a une place centrale et appartient aux 4 autres principes (le bois pousse dans la terre, le feu jaillit de la terre, le métal est engendré par la terre et l'eau jaillit de la terre). De ce fait l'équilibre du principe de la Terre assure une stabilité d'humeur et la tranquillité de l'esprit.

Le principe de la Terre gère les énergies de l'estomac et de la rate-pancréas. La qualité de la nourriture est importante pour assurer la vitalité de l'organisme, mais la qualité de la distribution de cette énergie nourricière à travers l'organisme est tout aussi fondamentale. Cette dynamique énergétique est assurée par un bon équilibre des énergies gérées par le principe de la Terre.

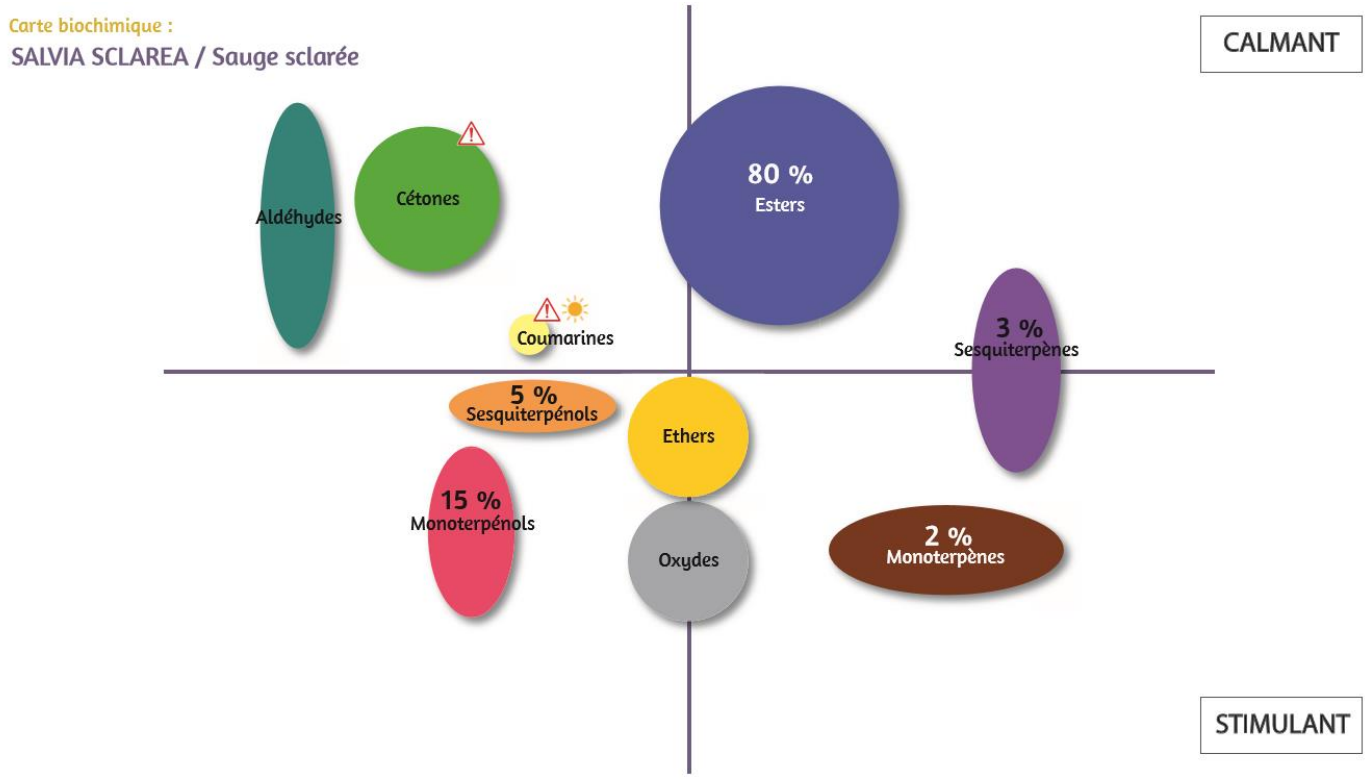
En énergétique chinoise, l'énergie de l'Estomac reçoit l'énergie de la terre sous forme d'aliments qu'il transforme par le processus de la digestion. C'est pour cette raison que les Anciens Chinois appellent le méridien de l'estomac la « mer de l'énergie ». Car l'énergie de la nourriture parvient par le biais de l'estomac. C'est l'énergie de la rate-pancréas qui a la charge de distribuer cette énergie nutritive, une fois la digestion terminée. Ces deux méridiens dirigent aussi le fonctionnement des glandes génitales, la lactation et la menstruation chez les femmes. Et sur le plan psychologique, ces énergies sont associées à la réflexion, au bon sens, à la pensée et à la mémoire.

HE SAUGE SCLARÉE SUR LE PLAN PSYCHO-NEUROLOGIQUE

Ceci nous amène à la dernière partie des propriétés de HE Sauge sclarée que je voulais aborder avec vous : sa puissante activité régulatrice sur le plan psycho-neurologique.

HE Sauge sclarée viendra à la rescousse de ceux et celles qui n'y voient plus clair dans leur vie, ou qui ont perdu leur motivation. Quand l'esprit est terni par la confusion et le brouillard, par le manque de vision pour l'avenir, c'est le moment de faire appel à la clairvoyante.

<u>En cas de stress ou de surmenage</u> :
* 2 gouttes HE Sauge sclarée
Posologie : Appliquer directement sur le thorax au niveau du plexus solaire ou sur les poignets, en pleine journée, trois fois par jour.

Ce protocole aidera à restaurer la qualité de votre Conscience et vous permettra de retrouver votre éclat, votre clarté de vision et une perception juste de ce que vous accomplissez dans votre vie. Un rééquilibrage à ce niveau fait aussi naître la compassion envers vous-même tout autant qu'envers les autres. Sans cette lucidité bienveillante, il ne peut y avoir ni de reconnaissance du chemin parcouru, ni de vision de ce qui est à venir…

CARTE BIOCHIMIQUE DE HE SAUGE SCLARÉE