

## Sauge sclarée (salvia sclarea)

Huile essentielle Bio

Origine: France

Organe distillé: sommités fleuries

Principes actifs:  
acétate de linalyle: ± 80%  
linalol: ± 15%



La sauge sclarée (*Salvia sclarea*) est une plante herbacée vivace bisannuelle de la famille des Lamiacées, originaire du sud de l'Europe et d'Asie occidentale. Reine des plantes médicinales, la sauge est peut-être dure (sclarea) mais elle est avant toute chose salutaire (salvia) Selon la mythologie, elle abondait dans le pré où Zeus, futur maître de l'univers, fut allaité par la chèvre Amalthée.

### Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,890 à 0,908
- Indice de réfraction à 20°C : 1,455 à 1,470
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à -10°
- Point éclair : +57°C
- Aspect : liquide ;
- Couleur : incolore à jaune brun ;
- Odeur : herbacée, tabacée et notes de foin.



Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :

### Propriétés.

**Régulatrice hormonale\*\*\*\*** : Son action Œstrogen like est utilisée pour tous les problèmes menstruels de la femme (aménorrhée, dysménorrhée, oligoménorrhée, pré-ménopause, bouffées de chaleur).

**Antispasmodique nerveuse, relaxante\*\*** : Aide à lutter contre la fatigue nerveuse et le stress.

**Tonique veineuse\*\*** : Contre les troubles circulatoires (varices, hémorroïdes, œdèmes).

**Anti transpirante\*\*** : Permet de lutter contre la transpiration excessive.

**Antispasmodique\*\*** : Particulièrement efficace sur les spasmes digestifs et intestinaux, les crampes et contractures musculaires.

## Pour quel problème et comment l'utiliser.

### **Bouffées de chaleur :**

**Voie orale :** 2 gouttes HE sauge sclarée dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel, ou un demi-sucre ou un comprimé neutre.

**Avant la ménopause :** 3 fois par jour du 7ème au 21ème jour du cycle.

**Après la ménopause :** 3 fois par jour pendant 3 semaines, à renouveler en observant une pause d'une semaine avant de reprendre.

### **Règles irrégulières (pré ménopause) :**

**Voie orale :** 1 goutte HE sauge sclarée + 1 goutte romarin à verbénone sur un comprimé neutre, un demi-sucre, une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive. Trois fois par jour, pendant 3 semaines, à renouveler en observant une pause d'une semaine avant de reprendre.

**Voie cutanée :** 2 gouttes HE sauge sclarée sur le bas ventre, 3 fois par jour, pendant 3 semaines, à renouveler en observant une pause d'une semaine avant de reprendre.

### **Règles abondantes :**

**Voie cutanée :** 2 gouttes HE sauge sclarée + 2 gouttes HE cyprès de Provence + 6 gouttes HV de macadamia. En application sur le bas-ventre. Matin et soir une semaine avant la date programmée des règles (jusqu'aux règles).

### **Transpiration excessive :**

**Voie cutanée :** Mélangez dans une cuillère à café d'HV de macadamia ; 3 gouttes HE sauge sclarée + 1 goutte HE ciste ladanifère + 1 goutte HE menthe des champs. En application sur la zone concernée matin et soir après la toilette.

## Autres précautions.

### **Contre-indications**

L'huile essentielle de Sauge Sclarée est formellement contre-indiquée dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes, mastoses, fibromes.

### **Avis médical**

- La voie orale doit être de préférence utilisée sur prescription médicale.
- Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.
- Ne pas utiliser cette huile essentielle sur une durée prolongée sans l'avis d'un thérapeute.

### **Voie cutanée**

La voie cutanée doit être diluée si l'application se fait sur longue période et sur une peau très sensible.

### **En diffusion et en inhalation**

Cette huile essentielle est autorisée en diffusion et inhalation, cependant son odeur est particulière.

### **Composants allergènes**

L'huile essentielle de Sauge Sclarée contient des composants biochimiques allergènes.

- limonène ( $\leq 3\%$ ) ;
- linalol ( $\leq 6,5$  à  $24\%$ ) ;
- géraniol ( $\leq 2\%$ ).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).