



Sauge INFUSION

SUEURS NOCTURNES

Carminative

Ingrédient

Sauge	feuille	<i>Salvia officinalis</i>	Biologique
-------	---------	---------------------------	------------

POSOLOGIE

INTERVENTION : 1 tasse, 4 à 5 fois par jour.

TRAITEMENT : 1 tasse, 3 à 4 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 4 c. à thé de plantes, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Tamiser.

MODE D'ACTION

La sauge a une action estrogénique et est employée par les femmes pour harmoniser les fluctuations hormonales. Lors de la ménopause, la combinaison de ses actions hormonale et antisudorifique en font une plante très efficace pour soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. *Salvia officinalis* tonifie le système reproducteur féminin et est indiquée lorsque les menstruations sont retardées, peu abondantes ou absentes. Elle aide à réduire un flot menstruel trop abondant, en plus d'exercer une action relaxante sur les muscles lisses et soulager les crampes menstruelles.

L'infusion de sauge favorise la digestion en stimulant la circulation de la bile et des sucs digestifs. Elle active la digestion lente et paresseuse. La sauge calme l'estomac, apaise les spasmes digestifs et soulage les coliques, les gaz, les indigestions et les troubles du foie. Elle soulage aussi la nausée et la diarrhée, même lorsque d'origine virale (gastro-entérite).

Antiseptique et astringente, la sauge apaise les maux de gorge, amygdalite et pharyngite. En gargarisme, elle soulage les affections inflammatoires de la bouche (gingivite, ulcère, abcès). Elle aide aussi à évacuer les catarrhes des voies respiratoires.

Ses composés phénoliques sont de puissants antioxydants et freinent la peroxydation des lipides et le vieillissement cellulaire. La sauge a des effets positifs sur la mémoire et les fonctions cognitives, entre autres chez les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. Grâce à son action antisudorifique, l'infusion froide de sauge est employée avec succès dans le traitement de l'hyperhidrose (transpiration excessive).

Les principaux constituants de la sauge sont des huiles volatiles (α et β -thuyone, camphre, bornéol, salviol, cinéol, saponoside, flavonoïdes (salvigénine, salvianine, apigénine, lutéoline), acides (carnosol, salvine, carnosique, labiatiq, rosmarinique), phytostérols, polysaccharides, minéraux (Ca, P, Mg), oligo-éléments (Fe, Zn), vitamines (A, C, B).

ASSOCIATIONS FAVORABLES

FRAMBOISIER en infusion dans tous les cas de menstruations irrégulières, dysménorrhée.

HORMONATHÉ pour dérèglement hormonal et symptômes liés à la ménopause.

MÉNOPAUSIX lors de bouffées de chaleur de la ménopause.

BILIATHÉ pour les spasmes digestifs, ballonnement et flatulence.

GINGIVIX dans les cas de gingivite, infection, inflammation des gencives.

MENSTRUUX pour les crampes menstruelles.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système endocrinien : bouffées de chaleur de la ménopause, sueurs nocturnes, dérèglement hormonal, menstruations irrégulières, dysménorrhée, aménorrhée, hyperménorrhée.

Système digestif : atonie digestive, spasmes digestifs, flatulence, ballonnement, dyspepsie, diarrhée, gastrite, ulcère buccal.

Système ORL : maux de gorge, laryngite, pharyngite, amygdalite, gingivite, ulcères buccaux, inflammation causée par les prothèses dentaires.

Autres : hyperhidrose, pour tarir le lait maternel, maladie d'Alzheimer.

HISTORIQUE

La sauge était utilisée comme plante médicinale dans l'Égypte et la Grèce anciennes où on s'en servait pour favoriser la fertilité. Dioscorides écrivait que la décoction de sauge était employée pour arrêter le saignement d'une plaie et la nettoyer. Il recommandait aussi le jus dilué de cette plante pour les maux de gorge. Ses usages en médecine traditionnelle grecque se sont répandus jusqu'en Inde où elle est recommandée pour la dyspepsie, la pharyngite et la gingivite. À l'époque des grandes épidémies de peste, la sauge était l'un des ingrédients du célèbre Vinaigre des quatre voleurs. En Allemagne, la sauge est une plante aujourd'hui reconnue pour le traitement des sueurs nocturnes.

CONTRE INDICATIONS

Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Éviter l'usage prolongé.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Abdnezhad R., Simbar M., Sheikhan Z., Mojab F., Nasiri M. Salvia officinalis Reduces the Severity of the Premenstrual Syndrome. *Complementary Medicine Research*.doi:10.1159/000490104; 2018.
- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Akhondzadeh S. Noroozian M., Mohammadi M., Ohadinia S., Jamshidi A.H., Khani M. Salvia officinalis extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomized and placebo-controlled trial. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics* 28, 53–59; 2003.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Bommer S., Klein P., Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. *Advances in Therapy*, 28(6), 490–500. doi: 10.1007/s12325-011-0027-z; 2011.
- Brinker Francis. Herb Contraindications and Drug Interactions. Third Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications; 2001.
- British Herbal Medicine Association. British Herbal Compendium Volume 2. Bournemouth: BHMA; 2006.
- ESCOP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Ghorbani A., Esmailzadeh M. Pharmacological properties of Salvia officinalis and its components. *J Tradit Complement Med*. 2017 Oct; 7(4): 433–440. doi: 10.1016/j.jtcme.2016.12.014; 2017.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Health Canada. Monograph on Sage (*Salvia officinalis*); 2018.
- Holmes Peter. The Energetics of Western Herbs, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Jakovljević M., Jokić S., Molnar M., Jašić M., Babić J., Jukić H., Banjari I. Bioactive Profile of Various Salvia officinalis L. Preparations. *Plants* 2019, 8(3), 55; doi.org/10.3390/plants8030055; 2019.
- Lopresti Adrian L. Salvia (Sage): A Review of its Potential Cognitive-Enhancing and Protective Effects *Drugs R D* (2017) 17:53–64 DOI 10.1007/s40268-016-0157-5; 2017.
- McIntyre Anne. The Complete Woman's Herbal. New York: Henry Holt and Company; 1994.
- McQuade Crawford, Amanda. The Herbal Menopause Book. Freedom: The Crossing Press; 1996.
- Newall C.A., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal Medicines: A guide for Health-care Professionals. London: The Pharmaceutical Press; 1996.
- Pengelly Andrew. The Constituents of Medicinal Plants, 2nd Edition. Cambridge: CABI Publishing; 2004.
- Romm Aviva. Naturally Healthy Babies and Children. New York: Celestial Arts; 2003.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Subramoniam Appian. Plants with Anti-Diabetes Mellitus Properties. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton: CRC Press; 1994.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

