

Prévention contre les douleurs de règles

Il est fréquent chez les femmes de souffrir de maux de ventre, de crampes lors du cycle menstruel. Il est possible de diminuer la douleur avec l'utilisation de la sauge des prés sous forme d'infusion.

L'idéal serait une semaine avant le commencement des règles, de boire une infusion de feuilles de sauge 3 à 4 fois par jour maximum. Puis durant le cycle en cas de douleur boire 3 tasses par jour de cette infusion.

Astuces

En complément, mettre une bouillotte chaude sur son ventre, bien se couvrir et s'allonger 1H. Si vous n'avez pas de bouillotte, mettez de l'eau chaude dans une bouteille en plastique.

Attention

Elle est déconseillée pour les cas suivants :

- L'allaitement car elle supprime le lait
- La grossesse sauf le dernier mois car elle contracte l'utérus
- dans un état d'irritation ou de grande excitation nerveuse

L'essence de la sauge (huile essentielle) peut être très toxique à forte dose et peut provoquer des convulsions. Il est vivement recommandé de ne pas en consommer durant plus d'un mois.
vivement recommandé de ne pas en consommer durant plus d'un mois

La sauge est une plante aux multiples propriétés, la partie utilisée est la feuille. Il est fréquent de l'utiliser pour :

- Diminuer un excès de transpiration, elle réduit la transpiration excessive surtout celle de la nuit
- Faire baisser la fièvre
- Réduire le taux de glycémie dans le sang chez le diabétique car elle offre une action hypoglycémiante
- Traiter les affections gynécologiques par son action anti spasmodique,
- Traiter les affections bucco-pharyngées (gingivites, aphtes, gargarisme...) utilisation en bain de bouche
- Calmer les troubles de la ménopause
- Tonifier le système nerveux (états dépressifs, hypotension, vertiges etc..)
- Désinfecter et cicatriser (Affections de la peau) à utiliser sous forme de compresse (plaies, furoncles, abcès, piqûres d'insectes), le bain de sauge favorise la beauté de la peau.

Il est toujours préférable et vivement conseillé de consulter son naturopathe ou un médecin en phytothérapie pour une utilisation plus personnalisée et médicalisée de cette plante ou de toute autre plante.