

Huile essentielle de Sauge

Salvia officinalis



Modes d'emploi en usage externe

Massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Pour masser : Pour obtenir une dilution à 5%, idéale pour les massages, mélanger 5 ml d'huile essentielle à 100 ml d'huile végétale, de gel sans alcool, de crème ou d'émulsion de massage vierge.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêtez-vous si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire OU faire bouillir l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure soit dans l'eau, dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

Compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

Diffuseurs d'huiles essentielles : Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée : 10 à 15 minutes selon la grandeur de la pièce.

Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de sauge
Espèce botanique :	Salvia officinalis
Famille :	Lamiacées
Partie utilisée :	Sommités fleuries
Méthode d'extraction :	Distillation
Origine :	Espagne
Principaux constituants :	Oestrogène, bornéol, salviol, cinéol, salvène, salvone
Utilisations :	Massages, inhalations, bains, diffusions et compresses

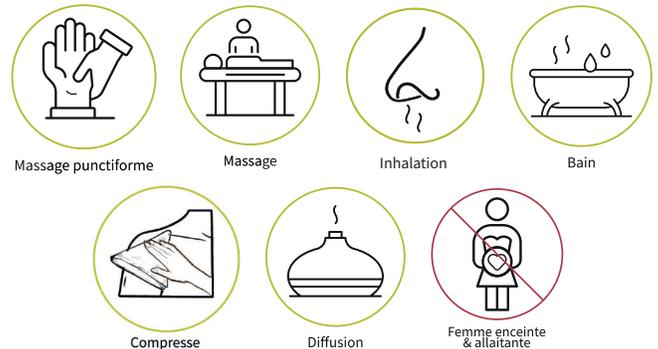
Propriétés en usage externe

- Astringent
- Cicatrisant
- Antiseptique
- Tonique, antirhumatismal (bains)

Utilisations principales en usage externe

- Troubles ovariens (massage ventral hormonal)
- Aphtes, stomatites, angines, laryngites, névralgies dentaires
- Asthme
- Plaies atones, ulcères
- Dermatoses (eczémas)

Recommandations et précautions d'emploi



IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS ET DES ANIMAUX. TENIR À L'ÉCART DE LA CHALEUR, DES FLAMMES ET DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

Les personnes dont le rythme cardiaque est ralenti devraient éviter d'en prendre. À fortes doses, cette huile peut être épileptisante. Déconseillée aux personnes épileptiques.

À éviter pendant la grossesse car elle peut provoquer un avortement, mais peut s'avérer très efficace une fois le travail de l'accouchement bien avancé. Ne pas utiliser pendant l'allaitement (anti-laiteux).

Pour toute information supplémentaire, contacter :