



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Vendredi 17 avril 2020

LA SAUGE – On dit que cette plante donne la vie éternelle

La sauge (sauge de jardin – *Salvia officinalis*) appartient à la famille des lamiacées. Elle est dérivée du latin « *salvare* », qui signifie « sauver/guérir ». C'est pour cela qu'on l'appelait le salut du monde et qu'on croyait qu'elle donnait la vie éternelle.

Selon la légende, lors de l'épidémie de peste à Toulon, en France, en 1630, la sauge a au moins protégé quatre voleurs de la mort pendant qu'ils pillaient les cadavres sans crainte d'infection. Les juges ont accordé la vie aux voleurs à la condition qu'ils révèlent leur secret de la façon dont ils s'étaient protégés d'une contamination, à savoir avec du vinaigre de sauge germicide. (La recette vous est dévoilée ci-dessous.) Encore aujourd'hui, on dit dans le langage populaire : « Sauge dans le jardin, la mort peut attendre. »

La sauge a des propriétés anti-inflammatoires, bactéricides, cicatrisantes, stimulantes, antitranspirantes, stomachiques et antispasmodiques. Des neuroscientifiques britanniques ont découvert que l'huile de sauge peut également améliorer la mémoire et aider dans le traitement de la maladie d'Alzheimer.

En usage interne, la sauge est utilisée principalement en cas de transpiration excessive, de problèmes digestifs et de diarrhée et pour le sevrage. En usage externe, la sauge est utilisée comme gargarisme pour l'inflammation des muqueuses de la bouche et de la gorge, comme pommade pour l'herpès labial ou dans les soins buccaux et dentaires (mâcher une feuille de sauge crue ou masser les dents et les gencives avec elle).

Les substances amères de la sauge rendent les aliments gras plus digestes et évitent les ballonnements. La sauge peut être utilisée en infusion ou teinture, fraîche, séchée, pulvérisée, dans l'huile, dans le vinaigre ou même dans le vin. Les feuilles fraîches ou séchées conviennent pour assaisonner les plats de viande (par exemple l'agneau) et les

soupes, ou bien la sauge peut être incorporée dans une pâte à pain. Comme le thym, la sauge peut prolonger la durée de conservation des aliments.

Recettes à la sauge :

Vinaigre de sauge – La recette des 4 voleurs :

Ajouter 1 c. à soupe de chaque dans $\frac{3}{4}$ litres de vinaigre de pomme : sauge, thym, lavande et romarin séchés, laisser macérer pendant 2 semaines, agiter régulièrement, puis filtrer.

Utilisation : comme assaisonnement, ou bien en cas de refroidissements comme gargouillement (diluer 1-2 c. à soupe dans 1 verre d'eau chaude), ou pour frotter la poitrine et le dos (stimule également la circulation sanguine).

Bain de pieds à la sauge :

Rafrâchit et désodorise les pieds fatigués et enflés ; utilisé régulièrement, il régule la transpiration.

Verser 1 cruche d'infusion forte de sauge dans l'eau du bain de pieds, ou bien ajouter 10 gouttes d'huile de sauge mélangées avec 1 c. à soupe de lait, de crème ou de miel.

Gouttes nasales :

Porter à ébullition 250 ml d'eau, dissoudre $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel gemme, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à thé de lierre terrestre (gléchome) séché ou 2 c. à thé de lierre terrestre frais, 1 c. à thé de sauge séchée ou 4 c. à thé de sauge fraîche, couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes, filtrer et verser dans un flacon en verre ambré muni d'une pipette.

Entreposées dans un endroit frais et sombre, elles se conservent pendant environ 2 semaines. Pour soulager le rhume ou le rhume des foins.

Liqueur de sauge :

Verser $\frac{3}{4}$ l d'eau-de-vie (de cerise, de poire, de prune) sur 25 g de feuilles de sauge fraîches et un petit bouquet de thym ou de thym sauvage, ajouter environ 25 g de sucre candi et laisser reposer pendant 6 semaines, puis filtrer et déguster dans un petit verre à liqueur avec modération comme mesure de prévention contre les refroidissements.

Vin de sauge :

Infuser 20 g de feuilles de sauge séchées dans 1 l de bon vin rouge pendant environ 8-10 jours, puis verser dans une bouteille foncée et conserver dans un endroit frais. En cas de troubles digestifs avec des flatulences ou une sensation de ballonnement, buvez un verre à liqueur.



Risotto à la sauge :

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile et 3 c. à soupe de beurre clarifié, y faire revenir 1 oignon haché et quelques feuilles de sauge. Ajouter 300 g de riz rond, faire rissoler, mouiller avec un peu de vin blanc. Dès que le vin blanc s'est évaporé, ajouter du bouillon de bœuf, de viande ou de légumes, saler et laisser mijoter environ 20 minutes en remuant régulièrement. Enfin, incorporer 3 c. à soupe de parmesan finement râpé et laisser reposer encore 5 minutes.

Publié le Vendredi 17 avril 2020 dans les catégories Coronavirus, Santé

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/04/la-sauge-on-dit-que-cette-plante-donne-la-vie-eternelle/>