LA SAUGE BLANCHE (SALVIA APIANA)

Définition :

La sauge blanche (Salvia apiana) est une plante vivace originaire des régions arides du sud-ouest des États-Unis et du nord du Mexique. Elle appartient à la famille des Lamiacées (comme la menthe) et se distingue par ses feuilles argentées et duveteuses, ainsi que ses épis de fleurs blanches ou légèrement lavande. Cette plante est particulièrement connue pour ses propriétés aromatiques et médicinales, ainsi que pour son rôle sacré dans les pratiques spirituelles des peuples autochtones d'Amérique du Nord.



La sauge blanche est une plante puissante et polyvalente, mais elle doit être utilisée avec respect, tant pour ses effets que pour l'impact écologique de sa cueillette.

Utilisations :

- Purification spirituelle : Utilisée en fumigation pour nettoyer les énergies négatives des lieux, objets ou personnes dans les rituels de purification.
- Aromathérapie : Ses propriétés apaisantes aident à réduire le stress, favoriser la concentration et la relaxation.
- Médicinale : En infusion, elle aide à soulager les maux de gorge, les inflammations légères et possède des propriétés antibactériennes.
- Culinaire : Parfois utilisée pour son arôme dans certaines préparations, mais avec modération en raison de son goût intense.

Précautions d'emploi :

Utilisez la sauge blanche avec modération, surtout en fumigation, car la fumée peut irriter les voies respiratoires. Assurez-vous que la pièce est bien ventilée. En usage interne (infusions), consommez-la en petites quantités pour éviter les maux d'estomac. Vérifiez les sources pour éviter la surconsommation non durable et consultez un professionnel de santé en cas de doute, notamment pour les femmes enceintes ou les personnes allergiques.