



Les remèdes de grand-mère. Se soigner avec les plantes. Qu'en dit la science?

Envie de conserver une belle voix? Frictionnez la gorge avec une lotion à base de sauge de Germaine Cousin!

Ingrédients

1. 200ml d'eau-de-vie de lie
2. Une poignée de sauge (fraîche ou sèche)

Recette

1. Faire macérer la sauge dans la lie pendant un mois
2. Se frictionner régulièrement la gorge (usage externe uniquement)

Scientifiquement intéressant car

- La sauge est bien documentée pour traiter les maux de gorge

Attention

- La sauge peut-être toxique pour les femmes enceintes. Les risques proviennent de la présence dans la sauge de thuyone, la même molécule qui a rendu l'absinthe interdite durant un siècle.