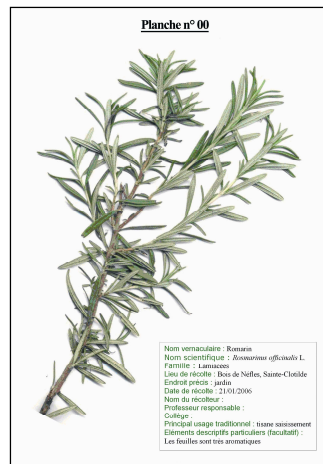


Le Romarin



🌿 **Description botanique :** Arbrisseau aromatique ramifié et feuillu. Les feuilles d'un vert sombre sont linéaires, de 2 à 3 cm de long pour 1 à 3 mm de large. Leur face supérieure est convexe et luisante, la face inférieure concave et blanche. Les fleurs sont bleu pâle.

Origine : Bassin méditerranéen.

🕒 **Composition chimique :** les feuilles renferment de 1 à 2,5 % d'huile essentielle possédant des chémotypes différents selon les régions de production et de l'acide rosmarinique.

🍵 **Parties utilisées :** parties aériennes

Usage traditionnel local : « Tisane saisissement », choc émotionnel.

📌 **Propriétés vérifiées :**

- L'huile essentielle **stimule l'intellect**
- En usage interne, il soulage **les troubles gastriques** et améliore les **fonctions biliaires et hépatiques (cholérétique)**
- En usage externe, il soulage les **troubles rhumatismaux** et de la **circulation sanguine périphérique** (mains, pieds, jambes).
- L'Huile essentielle est aussi un **anti-inflammatoire des voies respiratoires** et de la sphère ORL (nez, gorge, oreilles).
- Le Romarin est aussi un puissant **antioxydant** qui prévient le vieillissement de la peau (acide rosmarinique).

⚠️ **Toxicité / recommandation d'usage :**

Certains constituants du Romarin peuvent avoir un effet convulsivant. Il est à déconseillé chez les jeunes enfants et les femmes enceintes.