

Romarin



Rosmarinus officinalis
CT cinéole

Rameaux



La plante : C'est un arbuste méditerranéen toujours vert, qui peut atteindre 1 m de haut et fleurit presque toute l'année. S'il préfère un sol calcaire, l'acidité ne le rebute pas. Il dégage une agréable odeur camphrée. On en distille fleurs et rameaux.

Le chemin des aromates : On dit que les Pharaons égyptiens en faisaient placer dans leur tombe un bouquet, pour parfumer leur voyage au pays des morts. Les Arabes en firent grand usage et ils trouvèrent comment le distiller, suivi par les spagyristes et les apothicaires à la Renaissance. Au XIV^e siècle, la reine Isabelle de Hongrie, souffrant atrocement de rhumatisme, recouvra sa jeunesse grâce à cette plante et, lorsqu'elle eut 72 ans, le roi de Pologne la demanda en mariage !

L'huile essentielle : De couleur limpide à jaune pâle, cette huile essentielle varie en composition selon les conditions de sol et de climat dans lesquelles s'est développée la plante. On parlera donc de "chémotypes" de romarin : camphré en Espagne, à verbénone en de plus rares endroits... À Madagascar, il est riche en eucalyptol (également nommé 1,8 cinéole). Il contient également des terpènes et sesquiterpènes, du géraniol, de la verbénone et très peu de camphre.

AROMATHERAPIE :

Tous les romarins sont bactéricides et fongicides (staph. doré et blanc, streptocoques, escherichia coli, candida albicans)

Le chémotype 1,8 cinéole est principalement **anticatharral et expectorant**

Antispasmodique et **antalgique externe** (rubéfiant)

Il est également draineur hépatique* et urinaire

Apprécié en cosmétique pour son action circulatoire, **anti-oxydant** et anti-radicaux libres.

En interne :

C'est une huile essentielle de la sphère bronchique : sinusite, bronchite, refroidissements pulmonaires (avec ravintsara et niaouli).

Il soigne l'insuffisance hépato-biliaire, même si l'on préfère, pour cet usage, le chémotype à verbénone.

On le recommande encore pour les cystites, la tension, la fatigue nerveuse.

En externe :

On peut l'utiliser par voies respiratoire pour les asseptions ORL et cutanée pour les rhumatismes, crampes, torticolis, foulures, et les varices.

Conseils d'utilisation :

3 gouttes 3 fois par jour, à respecter !

En inhalations, en bains (nervosité)

Toujours diluée dans l'huile sur la peau.

A associer au géranium et à l'ylang-ylang en soin corporel, ou au lemon-grass pour la [cellulite](#).

Réserves

Déconseillée aux femmes enceintes.

L'hydrolat est excellent pour les soins de la peau et du cuir chevelu, ainsi qu'en boisson (amère) pour stimuler le foie.



Retour à la table

Communiquez vos expériences

