



***Rosmarinus officinalis* L.**

*Lamiaceae*

**Noms vernaculaires :**

Français : romarin.

Botanique :

Ce petit arbuste jusqu'à 1 m de hauteur a de petites feuilles longues et parfumées. Il donne des fleurs bleues.

Partie utilisée :

Feuilles.

Principaux constituants :

Pigments flavoniques (apigénine, lutéoline), acides rosmariniques, principes amers, huile essentielle (1 à 2,5 % dont pinène, camphène, cinéol, bornéol).

Propriétés pharmacologiques :

Tonique général, digestif, cholagogue, cholérétique, anti-inflammatoire.

Toxicologie :

L'ingestion de doses élevées de romarin provoque de l'irritation gastro-intestinale et de la néphrite. Il est déconseillé d'utiliser des préparations de romarin pendant la grossesse.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie :

Nous recommandons la décoction de 5 g de romarin par litre d'eau pour le soin des affections du foie, en boire une tasse après les repas