

LE ROMARIN

Histoire

Le Romarin ou Romarin officinal (*Rosmarinus officinalis*), est un arbrisseau de la famille des Lamiacées (ou labiées), poussant à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, en particulier dans les garrigues arides et rocailleuses, sur terrains calcaires.

Le romarin fait partie de ces plantes qui de par leurs multiples propriétés inspiraient le respect aux Anciens. Associé aux rites entourant la naissance, le mariage ou la mort, la fonction première du romarin était sacrée. Le romarin semble avoir de tout temps inspiré les hommes, qui l'ont appelé «rosée de mer» (son nom latin est *rosmarinus*), «encensier», «herbe aux couronnes», «Rose-Marine», «rose des marins», ou «Rose de Marie».



Propriétés

L'huile de romarin stimule la circulation et tonifie le système nerveux, la peau, le foie et la vésicule biliaire. Rafraîchissante, antiseptique et antibactérienne, elle est également diurétique et purifiante.

Excellente huile contre la fatigue musculaire et mentale, la toux et les coups de froid, la mauvaise circulation, les maux, douleurs et raideurs. Elle lutte également contre l'acné, l'eczéma, les pellicules, les poux et la chute des cheveux. Bénéfique contre la rétention des fluides, les règles douloureuses, les flatulences, les indigestions et la constipation. Soulage aussi les maux de tête, l'hypotension et les troubles liés au stress.



Comment le romarin agit-il ?

Le romarin contient de nombreuses substances actives : des flavonoïdes (genkwanine, diosmétine, etc.), des diterpènes (picrosalvine, rosmanol, carnosol, etc.), des acides phénoliques (acide chlorogénique, acide rosmarinique, etc.), des phytoestrogènes (substances ayant des effets similaires aux hormones féminines), et des essences dont le camphre, le cinéole, la verbénone ou les pinènes.

Les effets du romarin sur les maux de ventre et les digestions difficiles seraient dus aux flavonoïdes et aux essences. Son action anti-inflammatoire et antiseptique pourrait être liée à la présence d'acides phénoliques.

Usage interne de l'huile essentielle

Certaines sources sont plus généreuses sur les dosages, par exemple, de 3 à 4 gouttes, 2 à 3 fois par jour. Recommande de 10 à 20 gouttes par jour. La dose minimale recommandée est de 2 gouttes par jour. Il existe 3 types d'huile essentielle de romarin qui varient selon le lieu de culture et le moment de la récolte.

Elles sont nommées selon le principe actif qui prédomine.

- Le romarin officinal à camphre est moins fortement antiseptique, mais agit davantage sur le système neuromusculaire (voie externe uniquement)

- Le romarin officinal à cinéole est plus expectorant.

- Le romarin officinal à verbénone est particulièrement efficace pour les problèmes digestifs et hépatiques, mais est neurotoxique et abortif à fortes doses.

Usage par voie externe

Troubles rhumatismaux et de la circulation sanguine périphérique (mains, pieds, jambes).



Contre-indications

Par voie orale, le romarin est contre-indiqué chez les femmes enceintes et les personnes qui souffrent d'obstruction des voies biliaires (calculs) ou d'une maladie du foie. L'inhalation d'huile essentielle de romarin est déconseillée en cas d'asthme, de coqueluche ou de laryngite striduleuse (une infection virale de l'enfant).



PRÉPARATIONS

Les infusions de romarin se font avec 2 à 4 g de feuilles séchées (2 cuillères à café) dans une tasse d'eau bouillante pendant dix minutes, trois fois par jour. En application locale, il est possible d'utiliser cette infusion sur la zone à traiter, ou de préparer un bain (35 à 38°C, 10 à 20 minutes) en y ajoutant une décoction de 50 g de feuilles de romarin dans un litre d'eau bouillante.



SOIN MASQUE CHEVEUX TERNES ET FINS

Mélanger 1 jaune d'œuf
+ 1 yaourt
+ 1 bouchon de vodka
+ 1 demi citron pressé
+ 5 gouttes d'huile essentielle de romarin.

Appliquer sur cheveux et racines.
Laisser appliquer au moins 30mn.
Laver avec douceur vos cheveux.



ELXIR APRES FETES !

Faites macérer de l'aloë vera ou de la liane cayenne (Tinospora crispa) dans 1/3 d'eau, d'alcool à 90° et 1/3 de glycérine végétale.

Laisser macérer au moins 20 jours et filtrez dans un flacon ambré.

Dans un flacon de 30ml, versez 30 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone + 30 gouttes de HE de citron puis remplir ce flacon jusqu'à quantité suffisante de 30ml de l'alcoolature précédemment obtenue.

Prendre 35 gouttes ou 1 ml de cette préparation après chaque repas copieux ou en amont (30mn avant).



Purifiant hépatique :

Mélanger 1 goutte d'huile essentielle de Romarin à verbénone + 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée + 1 goutte d'huile essentielle d'Aneth + 3 gouttes d'huile essentielle de Citron. Absorber 2 gouttes de ce mélange sur une cuillère de miel ou un comprimé neutre 2 fois par jour pendant 21 jours par mois.



Stress :

10 ml d'huile essentielle de Romarin à verbénone + 5 ml d'huile essentielle de Petit grain + 5 ml d'huile essentielle de Lavande. A mélanger dans un flacon. Diluer avec un peu d'huile végétale. Masser le plexus solaire et la voûte plantaire.