

FICHE AROMATHÉRAPIE

ROSMARINUS OFFICINALIS

Nom : Romarin officinal à cinéole, rose des marins, rose de mer, rose marine, encensier, herbes aux couronnes

Espèce botanique : *marinus officinalis*

Organe producteur : sommités fleuries

Principaux constituants : 1, 8 cinéole ((oxyde terpénique), camphre (monoterpène), bornéol (monoterpénol), acétate de bornyle (ester terpénique), alpha pinène, beta pinène, camphène (monoterpènes), beta cariophyllène (sesquiterpène)

Famille botanique : Lamiacées

Origine : Maroc, Tunisie

Valeur thérapeutique : +++

VOIE ORALE : bonne voie

PAR LA PEAU : voie de préférence

DIFFUSION : bonne voie



Propriétés thérapeutiques :

- fongicide
- expectorant, mucolytique, anticatarrhal
- antibactérien

Indications principales :

- infection des voies respiratoires avec mucosités
- otite
- rhinite
- sinusite
- rhino-pharyngite
- bronchite catarrhale
- cystites et candidoses
- entérocrites, dyspepsie
- surmenage physique ou intellectuel, fatigue

Contre-indications et précautions :

- déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse
- parfois dermo-caustique (irritation de la peau) si utilisé à l'état pur
- pas d'autres effets secondaires aux doses usuelles



Conseils d'utilisation :

usage interne

- problèmes digestifs, surmenage : 2 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole sur un comprimé neutre le matin à jeun.

usage externe

- refroidissement, bronchite, toux, asthme, grippe : 3 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole + 3 gouttes d'huile de macadamia en application sur le thorax.
- otite : 2 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole + 3 gouttes d'huile de noisette en massage du contour de l'oreille.

- sinusite : 2 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole + 3 gouttes d'huile de noisette en massage sur les sinus.
- colite et enterocolites : 3 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole + 5 gouttes d'huile de macadamia en application sur l'abdomen.
- cystite : 3 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole + 5 gouttes d'huile de macadamia en application sur le bas ventre.

diffusion

- sinusite, rhinite : diffuser 15 minutes toutes les 2 heures

inhalation

- sinusite, rhinite : respirer directement le flacon ou faire une inhalation avec 5 à 6 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole dans un bol d'eau chaude (répéter 3 fois par jour).

Exemples de formules composées

L'HE de Romarin officinal à cinéole s'associe bien avec l'HE d'eucalyptus radiata et l'HE de ravintsara (cinnamomum camphora), il en découle une synergie d'action.

- refroidissement, bronchite, toux, asthme, grippe : 2 gouttes d'HE de Romarin officinal à cinéole + 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata + 4 gouttes d'huile de macadamia en application sur le thorax.
- sinusite, rhinite : diffuser 15 minutes toutes les 2 heures un mélange en parties égales d'HE de Romarin officinal à cinéole et d'HE d'eucalyptus radiata.
- otite : 1 goutte d'HE de Romarin officinal à cinéole + 1 goutte d'HE de Niaouli + 2 gouttes d'huile de noisette en massage du contour de l'oreille.

Observations

Le romarin est un arbrisseau toujours vert du bassin méditerranéen. Son nom, rose de mer, vient simplement du fait qu'il pousse spontanément au bord de la mer.

Il existe trois huiles essentielles de *Rosmarinus officinalis*, le 1, 8 cinéole prédomine en Afrique du Nord. En France, le camphoriferum est courant, il est tonocardiaque mais neurotoxique et contre indiqué chez les bébés, les enfants et pendant la grossesse. Le romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*) se retrouve en Corse, il agit principalement sur la sphère hépatique mais est également contre-indiqué chez les jeunes enfants et chez la femme enceinte. Vérifier donc toujours le chénotype ou la spécificité biochimique du *Rosmarinus officinalis* avant de l'employer.

A l'odeur, le 1, 8 cinéole est rafraîchissant, le verbénone est puissant et le camphoriferum est très camphré.

L'huile essentielle de romarin est largement utilisée comme composant aromatique dans l'industrie des cosmétiques (savons, parfums, crèmes, etc.), mais aussi dans l'industrie alimentaire (boissons alcoolisées, desserts, bonbons, etc.).

Planté dans votre jardin, le romarin permettra de parfumer différentes recettes.

Copyright © 2005 Pharma-Sites - Tous droits réservés

