

# Huile essentielle de Romarin officinal CT verbénone (Sommités fleuries)

*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*

## Propriétés

- Cholérétique, détoxifiante hépatobiliaire +++
- Mucolytique, expectorante +++
- Lipolytique +++
- Cicatrisante, régénératrice cutanée +
- Équilibrante endocrinienne +++
- Équilibrante nerveuse (selon doses) +++
- Anti-infectieuse + -



## Utilisations

- Amie du foie: dépurative, stimuler les voies biliaires et hépatiques, hépatite (voie orale/ voie cutanée)
- Migraines et autres troubles d'origine hépatique (voie cutanée)
- Sphère digestive: entérocolites virales (voie orale/ voie cutanée en massage du ventre contre les spasmes)
- Et aussi, lutter contre l'obésité, le diabète, le surpoids (voie orale)
- Sphère ORL: Bronchite (asthmatiforme), rhume, sinusite, toux (voie cutanée)
- Sphère uro-génitale: leucorrhées (vaginite), aménorrhée (absence des règles)(voie cutanée)
- Stress, dépression, fatigue nerveuse, surmenage (olfaction/ diffusion/ voie cutanée)
- Difficulté de concentration, mémoire (olfaction/ diffusion/ voie cutanée en massage sur la zone du foie)
- "Peau": problèmes de peau sèche, acné, varices, couperose, vergetures (curatif), rides, cellulite, psoriasis (voie cutanée)

## Dangers et contre-indications

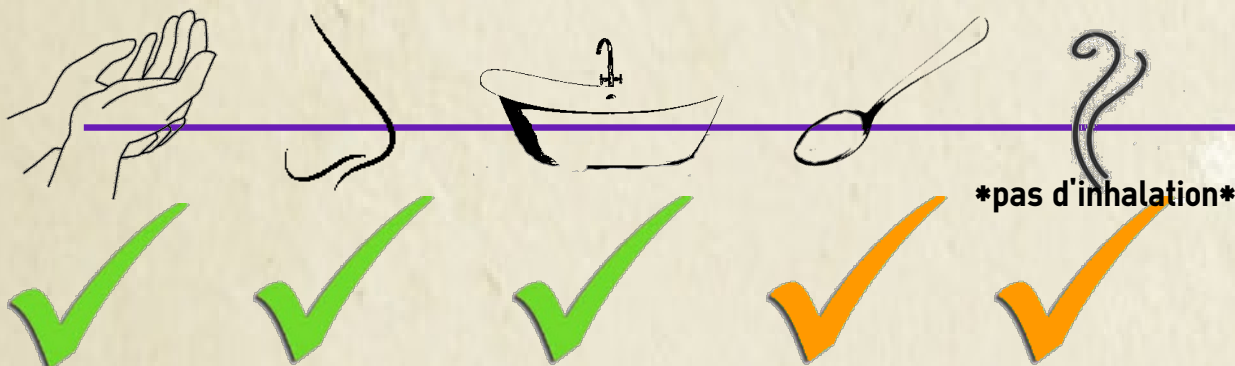
En raison de la présence de cétones en plus ou moins forte concentration: neurotoxique et abortive donc interdiction pour les femmes enceintes et allaitantes et pour les enfants avant 8 ans quelle que soit la voie. Loi d'inversion des cétones (surtout par voie orale)

## Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: monoterpènes, cétones (verbénone, camphre), oxydes terpéniques (1,8-cinéole)



## Voies d'administration



## Dosages

Massage thérapeutique ou soins cosmétiques: 1 goutte dans une noisette de crème ou dans une cuillerée à soupe d'huile végétale ou de miel

Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre, huile, mie de pain), usage limité dans le temps, dosage délicat, max 1 goutte 3 fois par jour, prendre l'avis d'un médecin

### Attention!

Les cétones contenues dans cette huile essentielle la rendent neurotoxique et abortive. Cette toxicité est surtout observée par la voie orale, de même que la manifestation de la loi d'inversion des cétones (effets inversés en fonction de la dose: excitant ou calmant!).