

*Rosmarinus officinalis
camphoriferum*



Propriétés

- Décontractante musculaire +++
- Cardiotonique +++
- Anti-inflammatoire, analgésique ++
- Cholagogue et cholérétique ++
- Anticatarrhale, expectorante, mucolytique +++
- Emménagogue ++
- Lipolytique

Utilisations

- Douleurs, crampes musculaires, lumbago, goutte, tendinite, rhumatismes, arthrose (voie cutanée)
- Digestion lente, dyspepsie, hépatite, cirrhose (voie cutanée)
- Règles: retard, avances, douleurs (voie cutanée)
- Circulation sanguine: faiblesse circulatoire, hypotension, varices, cellulite (voie cutanée)
- Sinusite, bronchite (voie cutanée, olfaction)
- Fatigue, concentration (voie cutanée, olfaction)
- Peau: psoriasis, chéloïde, durillon

Dangers et contre-indications

Interdit aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants (avant 6-8 ans), neurotoxique, abortive. Attention en cas de cancer hormonal. Attention chez les personnes épileptiques et chez les personnes souffrant d'hypertension.

Un peu de chimie

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



Voies d'administration

Dosages

- Massage thérapeutique: dilué à 30%
- Diffusion: en mélange avec d'autres HE, 15% max

Le Romarin officinal se décline en 3 chémotypes qui ne doivent pas être confondus: celui à 1,8 cinéole qui vient du nord de l'Afrique, celui à verbénone qui vient de Corse et notre Romarin à camphre qui vient de Provence. Leurs propriétés diffèrent.