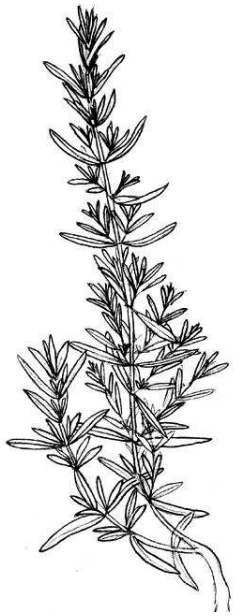
# ROMARIN



*Rosmarinus officinalis,* Linné

Lamiacées

## PARTIES UTILISEES

PARTIES AERIENNES.

## PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

| PRIMAIRES | SECONDAIRES | |
|---|---|---|
| • Stimulant circulatoire<br>• Nervin (stimulant)<br>• Antispasmodique<br>• Antidépresseur<br>• Carminatif/Aromatique<br>• Hypertenseur<br>• Bactéricide<br>• Fongicide<br>• Réchauffant | • Emménagogue<br>• Tonique vasculaire<br>• Rubéfiant<br>• Antioxydant<br>• Diurétique<br>• Antiseptique<br>• Cholérétique | • Amer (léger)<br>• Expectorant<br>• Diaphorétique chaud<br>• Astringent (léger)<br>• Mucolytique<br>• Anticancer<br>• Antiecchymotique |

# INDICATIONS

## SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE

Stimule la circulation sanguine au cerveau et aux extrémités. Le romarin aide le corps à se «réchauffer». C'est une plante d'hiver.

### VARICES

Un flavonoïde du romarin, la diosmine, réduit la fragilité des capillaires.

### HYPOTENSION

Surtout si cette baisse de pression est associée à un épuisement, le romarin est alors pris en teinture et en bain.

- évanouissement causé par une insuffisance circulatoire, dont la basse pression

### ATHEROSCLEROSE CEREBRALE

Le romarin a une grande affinité avec le cerveau, en plus d'être antioxydant et d'éliminer le surplus de gras dans le sang.

### TONIQUE CARDIAQUE

C'est une de ses utilisations traditionnelle. D'ailleurs, Holmes le prescrit pour les déficiences en yang du cœur et des reins, lorsqu'il y a une faiblesse aux membres, un refroidissement, une dépression, des étourdissements et un trouble de la concentration.

### SUR LES REINS

On applique du romarin sur les reins afin d'encourager la circulation locale.

### HYPOTHERMIE

## SYSTEME NERVEUX ET LES SENS

### TONIQUE NERVEUX ET STIMULANT

- augmente l'ACUITE INTELLECTUELLE, la CONCENTRATION et la MEMOIRE entre autres, car, tout comme le ginkgo, il augmente le flux sanguin au cerveau.
- migraines et maux de tête
- anxiété, tension nerveuse
- asthénie
- fatigue chronique

### POUR LA VUE

Le romarin est traditionnellement utilisé pour augmenter l'acuité visuelle.

## SYSTEME DIGESTIF

Le romarin stimule l'appétit, la digestion et améliore la sécrétion de bile.

Il est utilisé comme cholérétique pour les personnes qui ont de la difficulté à supporter les plantes qui sont plus amères et plus agressives pour leur petite vésicule biliaire. La digestion de gras est facilitée, sans toutefois trop stimuler le foie et la vésicule.

Comme toutes les plantes aromatiques, il est bactéricide pour le système digestif et en plus, anticandidosique. Pris régulièrement dans la nourriture, le romarin prévient les infections.

### GINGIVITE ET MAUX DE GORGE

En gargarisme, pour guérir les infections aux gencives ou à la gorge. Dans ce cas, il est bon de l'associer à la sauge.

### GAZ INTESTINAUX

Grâce à ses huiles essentielles, elle est carminative et antispasmodique. Elle aidera donc à diminuer la formation de gaz et à soulager les crampes intestinales.

### JAUNISSE ET INFLAMMATION DE LA VESICULE BILIAIRE

## SYSTEME RESPIRATOIRE

### GRIPPE, RHUME, BRONCHITE, COQUELUCHE…

Bref, toutes infections pulmonaires ! Réduit la congestion lorsqu'il y a trop de mucus, est légèrement expectorant, en plus d'être bactéricide.

### ASTHME

Comme antispasmodique, le romarin peut être utilisé pour diminuer les broncho-spasmes.

### SINUSITE, CONGESTION NASALE

Grâce à sa forte concentration en huiles essentielles (dont le camphre), le romarin possède des propriétés antiseptiques; il est donc utile pour drainer les sinus congestionnés. Dans ce cas, il est préférable de l'utiliser en bain de vapeur.

## SYSTEME LOCOMOTEUR

En externe, le romarin est un rubéfiant.

### ARTHRITE, RHUMATISMES

Comme vous avez pu le constater, le romarin, pris en infusion ou en teinture, augmente la circulation sanguine. De plus, lorsque cette plante est utilisée en externe, elle a la propriété d'amener l'afflux de sang vers la peau.

Dans les cas de rhumatismes, l'augmentation de l'afflux sanguin dans les articulations aidera à l'élimination des toxines et à la réparation des tissus. De plus, les huiles essentielles soulagent la douleur causée par l'inflammation. Lors de douleurs rhumatismales aiguës, on l'utilisera aussi en interne.

### ENTORSES

Lors d'une randonnée en montagne, j'ai pu vérifier l'efficacité du romarin dans le traitement des foulures. Il a suffit de prendre un «bain de cheville» dans une infusion tiède de romarin, suivie d'une compresse d'hamamélis (qui me suit dans tous mes voyages), pour me soulager de la douleur et de l'inflammation.

## SYSTEME REPRODUCTEUR

Holmes dit qu'il tonifie le Qi reproducteur, qu'il tonifie le Yang. Il l'utilise donc lorsque la libido est faible et lorsque la glaire est blanche et copieuse. Comme emménagogue, le romarin peut:

- déclencher les menstruations qui retardent
- soulager des douleurs menstruelles

Comme fongicide, bactéricide et antiseptique, le romarin peut être utilisé en douche vaginale combiné à d'autres plantes.

- vaginite
- infection à levure

## SYSTEME IMMUNITAIRE

Comme toutes les menthes, le romarin est très bactéricide. De plus, il est un excellent antioxydant, et ses acides phénoliques protègent l'ADN et sont considérés comme étant des agents antimutagènes. Des études sur le cancer du sein ont démontré que le romarin ralentissait et même arrêtait la croissance des tumeurs.

Grâce a son action diaphorétique, il diminue la fièvre.

# SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

### INFUSION

Meilleure méthode selon M. Moore.

Quelques brindilles infusées 15 minutes, 2 à 3 tasses par jour.

Le goût du romarin est très prononcé.

Pour certaines personnes, c'est peut-être un peu trop.

Dans ce cas, utiliser la teinture ou le vinaigre.

### TEINTURE (ALCOOL 94 %)

Utilisée en interne ou en externe.

5 à 20 gouttes, 2 à 3 fois par jour.

Bone : alcool 60%, 1 :2, 2-4,5 mL/jour

### VINAIGRE

½ à 1 c. à soupe dans une tasse d'eau ou dans les salades, sur les cheveux ou frotter sur les jointures endolories.

### BAIN

Pour les gens qui souffrent d'épuisement ou de basse pression, prendre un bain le matin. Faire une infusion concentré de romarin ou utiliser l'huile essentielle dans une base lipidique (5 à 10 gouttes).

### VIN DE ROMARIN

Usage traditionnel. Faire macérer 60 à 100 grammes de romarin dans 1 litre de vin blanc pendant une semaine.

### HUILE INFUSEE DE ROMARIN

À partir de la plante fraîche. Pour usage externe, comme antiseptique et rubéfiant ou comme tonique capillaire.

### HUILE ESSENTIELLE

Très puissante. Peut être ajoutée à l'eau de lavage pour dissiper et enlever l'énergie des autres personnes.

### BAIN DE VAPEUR

## CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITE

La prise de romarin est déconseillée durant la GROSSESSE et en cas d'HYPERTENSION.

Comme tous les stimulants, le romarin ne devrait pas être pris le soir.

## COMBINAISONS ET QUELQUES RECETTES

### POUR LA COCOLOGIE

Voici un mélange qui a soutenu ma matière grise lors de fins de sessions:

1 partie ortie

1 partie ginkgo

½ partie romarin

¼ partie menthe poivrée

### POUR LE SYSTEME CIRCULATOIRE

Pour les varices, l'achillée-millefeuille est une bonne alliée du romarin (en proportions égales, prises en infusion).

Avec le ginkgo, pour l'athérosclérose cérébrale, et pour augmenter la mémoire, l'acuité intellectuelle et la circulation sanguine au cerveau et aux extrémités.

## CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

Huiles essentielles: bornéol, camphène, camphre, cinéol, limonel, linalol, acétate isobutyl, terpinéol, verbénol;

Flavonoïdes: apigénine, diosmétine, diosmine, hispiduline, sinensétine, lutéoline;

Acide rosmarinique et autres acides phénoliques;

Diterpènes (picrosalvine);

Tanins;

Rosmaricine (qui a un effet stimulant et analgésique);

Vitamines: bêta-carotène (pro-A), acide ascorbique (C);

Minéraux: phosphore (P), potassium (K) magnésium (Mg), calcium (Ca);

Oligo-éléments: fer (Fe), zinc (Zn).

## NOMS

| LATIN | FRANÇAIS | ANGLAIS | ESPAGNOL | ITALIEN | ALLEMAND |
|---|---|---|---|---|---|
| *Rosmarinus*: du latin «ros»: rosée<br>Et de «marinus»: marin<br>*officinalis*: qui vient des officines des apothicaires. | Romarin<br>Encensier (vieux nom, du temps où le romarin était utilisé pour purifier l'air des hôpitaux et des maisons dans les périodes pestilentielles). | Rosemary | Romero | Rosmarino | Rosmarin |

## ORIGINE ET DISTRIBUTION

Originaire de la Méditerranée. Il est maintenant un peu partout en Europe et dans les jardins à travers le monde.

## DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Herbacée, vivace. Par contre, au Québec, le romarin est une plante annuelle si on ne l'adopte pas comme compagne de maison durant l'hiver.

HAUTEUR : 30 à 75 cm au Québec. Ailleurs, 1,2 à 1,5 mètre, quelques variétés sont rampantes.

TIGE : Carrée, comme toutes les lamiacées, ligneuse à la base, à branches ramifiées.

FEUILLE : Petite, étroite et persistante (si la plante survit à notre hiver !), vertes foncées sur le dessus et velue en dessous.

FLEUR : Habituellement bleue ou violette, mais peut varier selon la variété. À l'aisselle des feuilles, corolle longue à deux lèvres comme toutes les fleurs de la famille des menthes.

FLORAISON : Estivale (et aussi hivernale, à l'intérieur !).

FRUIT : Tétrakène.

## CULTURE ET RÉCOLTE

On récolte les sommités du romarin toute l'année. Ceci dit, seulement si vous l'avez adopté comme compagne de maison. Par contre, sa concentration en huile essentielle est plus forte durant les chaleurs de l'été.

## L'HISTOIRE ÉCRITE

Le romarin a été vénéré à travers les temps. Utilisé lors de cultes dès l'Antiquité, il était symbole d'immortalité. Présent lors d'enterrements, de baptêmes et de mariages, le romarin devait, entre autres, apporter à l'union maritale fidélité et loyauté ! Une autre de ses applications était de le placer sous l'oreiller pour délivrer le dormeur des cauchemars et de la mélancolie.

Plus tard, au Moyen Âge, ses vertus médicinales furent exploitées davantage. On brûlait des branches de romarin dans les hôpitaux pour aseptiser l'air. Un de ses vieux noms français, «encensier», décrit son utilisation comme encens dans les églises pour purifier. Le commun des mortels l'utilisait dans sa demeure pour éloigner les mauvais esprits.

# AUTRES UTILISATIONS

## COSMETIQUE

Le romarin peut s'utiliser en bain, en compresse, en huile et en bain de vapeur. Une infusion, utilisée comme rince, éclaircira la peau et le teint du visage.

Une autre des renommées du romarin est de stimuler les follicules des cheveux ainsi que la circulation sanguine du cuir chevelu. Une propriété fort appréciée pour ces gens qui voient leur crinière se décimer prématurément. Si cette plante ne peut quand même pas aller à l'encontre du destin génétique, elle peut toutefois alléger la perte. Dans ce cas, on utilise le romarin en infusion concentrée comme rince après le shampooing.