

Huiles essentielles - Romarin

Le romarin est un arbrisseau toujours vert de 0,50 à 1,50 m de hauteur, aux branches recouvertes d'une écorce écailleuse et fissurée portant des tiges ligneuses feuillées. Les petites feuilles coriaces, persistantes, de couleur vert sombre dessus et vert tendre dessous, sont comme des aiguilles à bord enroulé.

Les fleurs bleues du romarin sont en petites grappes denses en forme d'épis.

Le romarin dégage une odeur d'encens légèrement camphrée.

Les abeilles élaborent un miel de grande réputation et le romarin est beaucoup utilisé en cuisine comme herbe condimentaire.

Romarin officinalis

Nom latin	Rosmarinus offinalis
Nom anglais	Rosemary
Famille	Lamiacées
Origine	Madagascar, plateaux
Principaux constituants	Pinène, camphrène, cinéole, camphre, résiden, saponine
Organe sécréteur	Feuilles et sommités fleuries
Procédé d'extraction	Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.
Propriétés organiques	• Aspect : liquide mobile, limpide • Couleur : jaune clair • Arômes : odeur de fines herbes et de forêt
Propriétés en aromathérapie	Anti-infectieuse, antibactérienne, immunostimulante, expectorante, décongestionnante hépatique et pancréatique.
Usage traditionnel	Surmenage, asthme, hypotension, problèmes du foie, goutte, rhumatismes, otites, tonique général et cardiaque
Conseils d'utilisation	Huile de massage, diffuseur d'arôme, inhalations
Précautions particulières	A haute dose peut provoquer des crises d'épilepsie. Éviter durant la grossesse.