

# ROMARIN

Cette plante commune dans tout le bassin méditerranéen peut atteindre plus d'un mètre de hauteur. Les fleurs bleu pâle, parfois blanches, ponctuées de violet, se trouvent vers le sommet des rameaux. La plante possède un parfum agréable, légèrement camphré. On utilise les sommités fleuries, récoltées au début de la floraison. Les feuilles persistantes peuvent se récolter en toute saison. On cultive du romarin un peu partout, mais selon certains auteurs, seul le romarin du sud de la France, ou du bassin méditerranéen, posséderait les propriétés que l'on attribue à cette plante. Si le romarin de ces régions est sans aucun doute de qualité supérieure, il y a probablement un peu de chauvinisme de la part de ces auteurs, et tout romarin cultivé adéquatement offrira son lot de bienfaits.

Cette plante possède une longue histoire. Elle présidait aux fêtes païennes et religieuses, aux bénédictions nuptiales comme aux cérémonies funèbres. On a découvert un rameau de romarin dans une sépulture de l'ancienne Égypte. L'histoire la plus célèbre à propos de cette plante est certainement celle de l'eau de la reine de Hongrie. Celle-ci âgée de 72 ans et paralysée, retrouva la santé et la jeunesse grâce à une potion préparée à base de romarin et de vin, que l'on nomma la potion de Hongrie. Le romarin est également une des plantes du fameux vinaigre des quatre voleurs.

## Propriétés :

Le romarin est composé de puissantes huiles essentielles qui lui confèrent des propriétés: digestive, stimulante, détoxifiante, diurétique, expectorante, anti-inflammatoire, antispasmodique, antinévralgique, tonique. Le romarin est **recommandé aux convalescents**, aux **surmenés**, aux **dépressifs**, de même qu'aux personnes sujettes aux palpitations, aux migraines, aux angoisses et aux insomnies.

Il est également bienfaisant dans les cas de **digestion difficile** due à l'atonie des organes digestifs, qu'il tonifie tout en augmentant la sécrétion de la bile et en favorisant son évacuation.

On l'utilise également en fumigation, dans les cas d'**asthme**. En usage externe, on utilisera une préparation de romarin cuite dans du vin et appliquée en cataplasme sur les gonflements douloureux des entorses, sur les contusions ou les rhumatismes articulaires. On soignera les aphtes et l'amygdalite avec des bains de bouche d'une décoction de feuilles.

Pour **fortifier les enfants débiles** et soulager les rhumatismes, on prendra un bain auquel on ajoutera une décoction de feuilles de romarin.

Le romarin a été utilisé il y a des milliers d'années pour **conserver les viandes**. Cette plante contient des substances chimiques très antioxydantes, tel que l'acide carnosique (1,5 et 2,5%) et de carnosol (0,3-0,4%). La capacité de conservation du romarin est comparable à celle des conservateurs commerciaux tels que BHA et BHT.

L'acide carnosique est également utilisée par la glande thyroïde pour produire les hormones thyroïdiennes.

Le romarin contient des composés qui préviennent la baisse de l'acétylcholine qui survient lors de la maladie d'Alzheimer. **Il améliore également la circulation sanguine dans le cerveau.**

Selon des études récentes le simple fait de respirer ses essences volatiles **améliorerait la mémoire** et les efforts intellectuels.

# ROMARIN

Il aurait également une action **contre le cancer**. Lors d'étude de laboratoire, le romarin a démontré la capacité d'inhiber, chez l'humain, l'aflatoxine, un cancérigène que l'on retrouve sur de nombreux produits alimentaires destinés à l'homme ou aux animaux. Les huiles essentielles du romarin stimulent la production d'enzymes protectrices par le foie.

## Le romarin est utile dans les cas de :

- Dyspepsies, crampes, ballonnements
- Constipation
- Faiblesse et intoxication du foie
- Problème de vésicule biliaire
- Infections bronchiques, toux spasmodiques
- États fébriles
- Grippe
- États de grande fatigue, épuisement nerveux
- Douleurs rhumatismales et articulaires
- Maux de tête et migraines
- Hypothyroïdie