

## Romarin à camphre (rosmarinus officinalis s.b.camphre)

Huile essentielle Bio  
Origine: France (midi).  
Organe distillé: rameaux

Principes actifs:  
1,8-cinéole: ± 30%  
alpha & bêta-pinène: ± 40%



Arbrisseau typique de la garrigue et du pourtour méditerranéen, le romarin est très apprécié comme aromate en cuisine, pour parfumer ragoûts, grillades, sauces ou même desserts. Il est aussi largement renommé en phytothérapie pour ses propriétés multiples, il existe plusieurs chémotypes de l'huile essentielle de Romarin, car la plante développe une composition chimique différente selon le lieu et les conditions de culture. Chaque chémotype a ses propriétés et spécificités d'utilisation.

### Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,895 à 0,920
- Indice de réfraction à 20° : 1,464 à 1,473
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -5° à +8°
- Point éclair : +45°C
- Aspect : liquide mobile limpide ;
- Couleur : jaune pâle à vert jaunâtre ;
- Odeur : caractéristique, fraîche, agreste et plus ou moins camphrée.

### Utilisateurs :



### Mode d'emploi :



### Risques :



### Propriétés.

**Décontractant musculaire\*\*\*** : préparation sportive, contractures, courbatures, crampes, douleurs et rhumatismes musculaires.

**Cardiotonique\*\* (à faible dose)**: faiblesse cardiaque

**Emménagogue\*\*** : aménorrhée ; oligoménorrhée.

**Cholérétique, cholagogue\*\*** : affections hépato-biliaires ; troubles digestifs ; hépatite ; cholécystite chronique.

**Mucolytique\*\*** : diminue les risques de rhumes et de bronchites. Fluidifie les mucus et dégage les bronches.

## Pour quel problème et comment l'utiliser.

### Tendinite, torticolis, rhumatismes :

**Voie cutanée :** Dans une cuillère à café, mélangez 2 gouttes HE romarin à camphre dans 8 gouttes d'EL de millepertuis. En massage sur la zone concernée 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

**Voie cutanée :** dans un flacon compte goutte ; mélangez 1 ml HE romarin à camphre + 1 ml HE eucalyptus citronné + 1 ml HE gaulthérie odorante + 2 ml EL de millepertuis. Mélangez avant l'utilisation. Massez en douceur la partie douloureuse avec 3 à 4 gouttes du mélange 3 fois par jour pendant 7 jours.

### Crampes musculaires :

**Voie cutanée :** Dans une cuillère à café, mélangez 2 gouttes HE romarin à camphre + 2 gouttes HE gaulthérie odorante + 10 gouttes EL de millepertuis. En massage doux sur la partie douloureuse.

### Cors aux pieds :

**Voie cutanée :** Dans un flacon compte goutte. Mélangez 2 ml HE térébenthine + 1,5 ml HE romarin à camphre + 1,5 ml HE cèdre de l'atlas. Remuez avant utilisation. Déposez 2 gouttes du mélange sur le cor deux fois par jour jusqu'à amélioration.

### Cicatrices :

**Voie cutanée :** dans un flacon compte goutte. Mélangez 1 ml HE hélichryse italienne + 2 ml HE lavande vraie + 1 ml HE romarin à camphre + 1 ml HE patchouli. Remuez avant utilisation. Deux à quatre gouttes du mélange. En onction sur la cicatrice 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

## Autres précautions.

### **Contre-indications**

- L'huile essentielle de Romarin à Camphre est interdite en cas de cancer hormono-dépendant ou de tension élevée.
- Cette huile essentielle est abortive, elle est interdite aux femmes enceintes.
- Elle est contre-indiquée aux personnes asthmatiques.

### **Avis médical**

La prise orale d'huile essentielle de Romarin à Camphre est réservée à la prescription thérapeutique.

### **Application cutanée**

L'huile essentielle de Romarin à Camphre est irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

### **Surdosage et utilisation prolongée**

Tout surdosage et utilisation prolongée sont à éviter.

### **Composants allergènes**

L'huile essentielle de Romarin à Camphre contient deux composants biochimiques allergènes.

- limonène ( $\leq 7\%$ ) ;
- linalol ( $\leq 2\%$ ).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant la première utilisation en déposant deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction.