

Romarin à Cinéole (*rosmarinus officinalis cineoliferum*)

Huile essentielle Bio

Origine: Maroc; Tunisie

Organe distillé: rameaux fleuris

Principes actifs:

1,8-cinéole : 41 à 52%

alpha pinène : 9 à 17%

camphre : 5 à 15%

beta pinène : 2 à 10%



Caractéristiques :

- **Densité à 20°C** : 0,890 à 0,920
- **Indice de réfraction à 20°C** : 1,465 à 1,475
- **Pouvoir rotatoire à 20°C** : -3° à +25°
- **Point éclair** : +43°C
- **Rendement** : 1,5 à 3%
- **Aspect** : liquide mobile limpide ;
- **Couleur** : jaune pâle à vert jaunâtre ;
- **Odeur** : caractéristique, fraîche, agreste, plus ou moins camphrée.

Utilisateurs :



Voies d'utilisation

(Voie orale avec précaution)



Risques :



Propriétés :

Spécifiques des affections pulmonaires et respiratoires de type infectieux ou inflammatoire.

Inflamatoires*** : (Otite ; sinusite ; bronchite ; toutes affections ORL et rhinopharyngées).

Expectorante et mucolytique*** : l'huile essentielle de Romarin à Cinéole, comme son nom l'indique, contient du 1,8-cinéole en composant majoritaire. Cette molécule stimule les glandes à mucine, ce qui permet de fluidifier le mucus et de faciliter son expulsion des voies respiratoires. L'alpha pinène contribue également à la libération des voies respiratoires. Toux quinteuses.

Antifongique*** : l'huile essentielle de Romarin à Cinéole est active contre les champignons comme *Candida albicans*, grâce notamment à la présence d'alpha pinène.

Bactéricide** : le 1,8-cinéole et l'alpha pinène empêchent le développement de bactéries. Ces molécules sont actives sur les staphylocoques doré et blanc, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Proteus mirabilis*...

Tonique musculaire et tonique circulatoire (veineux et artériel). Tonique cérébral.

Régulateur hépatique des enfants : Bien que moins spécifique que romarin officinal à acétate de bornyl pour stimuler la fonction rénale et s'il a tendance à faire des crises d'acétone.

Pas de contre-indication connue à dose physiologique 'évités les surdosages)

Pour quel problème et comment l'utiliser :

Utilisé surtout en massage, l'huile essentielle de Romarin à cinéole s'associe facilement à d'autres huiles telles que Ravintsara ; Eucalyptus radié ; Niaouli. Excellente pour les pathologies ORL de l'enfant elle est d'une innocuité parfaite.

Toux grasse ; affections respiratoires catharales :

Voie orale : 2 gouttes d'HE de romarin sur un comprimé neutre ou une cuillère à café de miel 3 fois par jour pendant 7 jours maximum.

Bronchite ; rhino-pharyngite des enfants :

Voie cutanée : Mélangez 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole avec 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus radiata et 15 gouttes d'HE de macadamia et frictionner le dos et la poitrine 2 fois par jour.

Otites :

Voie cutanée : Mélangez 2 gouttes de romarin à cinéole à 2 gouttes d'HE de Niaouli en massage du contour des oreilles.

Rhinite ; sinusite :

Voie respiratoire : Mélangez à part égale HE romarin à cinéole et HE Eucalyptus radié et inspirez le mélange profondément 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Diffusion : même mode que précédemment.

Autres précautions :

Avis médical.

Demander un avis médical avant l'utilisation de l'huile essentielle de Romarin à Cinéole pour les personnes asthmatiques.

Application cutanée.

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

Utilisation pure possible sur de petites surfaces.

En diffusion.

Les femmes enceintes de plus de trois mois peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique.

En ingestion.

L'ingestion de cette huile essentielle est réservée à la prescription thérapeutique. Elle ne doit pas s'ingérer pure.

Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel).

Toxicité hépatique.

Cette huile essentielle présente un risque d'hépatotoxicité lors d'une utilisation à forte dose et sur une longue période.

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Romarin à Cinéole contient peu de composants biochimiques allergènes. Avant la première utilisation faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes au creux du bras (attendre 24H pour voir s'il se produit une réaction allergique)

- limonène ($\leq 3\%$) ;
- linalol ($\leq 1,5\%$).