



# HUILE ESSENTIELLE ROMARIN

> Odeur camphrée, puissante

SPHÈRE  
ÉLIMINATION  
& DRAINAGE

MARIE  
DE  
MAZET  
-  
PLANTES  
PRÉCIEUSES

- *Rosmarinus officinalis L.*
- Famille des Lamiacées
- Partie utilisée : feuilles et sommités fleuries

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Utilisation déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement, chez les personnes épileptiques ou hypertensives et les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein

Respecter les doses journalières conseillées et les modes d'utilisation

Elle ne peut se substituer à un traitement médical prescrit par votre médecin

Tenir hors de portée des jeunes enfants

Aucune toxicité aiguë ou chronique observée aux doses usuelles (20 gouttes par jour)

Très rares réactions allergiques

## MODE D'EMPLOI

### Usage interne :

- 50 gouttes au gramme, 3 ou 4 gouttes, 2 à 3 fois par jour dans du miel ou dans de la tisane

### Usage externe :

- Essence de romarin + huile d'olive en friction contre les douleurs musculaires
- En bains fortifiants (surtout pour les enfants) et contre les rhumatismes, la faiblesse de la vue. Prendre les bains de préférence le matin

## INDICATIONS

### Usage interne :

- Plaies, brûlures
- Rhumatismes
- Douleurs musculaires
- Pertes blanches
- Pédiculose, gale
- Fatigue générale, débilité des enfants, faiblesse de la vue (bains)

### Usage externe :

- **Asthénie (faiblesse générale)**
- Surmenage physique et intellectuel (**perte de mémoire**)
- Hypotension
- Impuissance
- **Chlorose**, adénites, lymphatisme
- **Asthme**, bronchites chroniques, coqueluche, grippe
- Infections intestinales, colites, diarrhées
- Flatulences
- **Hépatisme, cholécystites**, ictères par hépatite et par obstruction, **cirrhoses, lithiase biliaire**
- Hypercholestérolémie
- **Dyspepsies atoniques** (digestions difficiles), douleurs gastriques
- Rhumatisme, goutte
- Dysménorrhées (règles douloureuses) et leucorrhées
- **Migraines**
- Affections du système nerveux : **hystérie, épilepsie, séquelles de paralysie**, faiblesse des membres
- Troubles cardiaques nerveux
- **Vertiges**, syncopes

## BIBLIOGRAPHIE

- **Teuscher E., Anton R., Lobstein A.**  
*Plantes aromatiques. Épices, aromates, condiments et huiles essentielles.*  
Éditions Tec & Doc 2005.
- **Roumier A.**  
*L'aromathérapie à l'officine : utilisation en dermatologie et cosmétologie*  
Thèse d'état de Docteur en Pharmacie. Mai 2011.
- **Bruneton J.**  
*Pharmacognosie : Phytochimie, Plantes médicinales, Techniques et Documentation.*  
3<sup>e</sup> édition, 1999.