

ROMARIN à camphre

FICHE H.E

Nom scientifique :

*Rosmarinus officinalis L.
camphoriferum*

Famille :

Lamiaceae

Obtenue par distillation de :

Sommités fleuries

Origine :

Colonise à l'état spontané les collines calcaires sèches et arides du midi méditerranéen souvent cultivé comme ornement.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Cétones monoterpéniques (30%): camphre
- Monoterpènes (20%) alpha-pinène
- Oxydes monoterpéniques (>20%) 1.8 cinéole ou eucalyptol
- Hydrocarbures monoterpénols (5%) : bornéol

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

En usage local principalement :

- Antalgique
- Légèrement anesthésiante
- Antispasmodique
- Décontracturante





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Externe



- Contractures musculaires
- Douleur articulaire
- Douleurs rhumatismales

ALLEGATIONS

- Contribue au confort digestif.
- Contribue au bon fonctionnement du système hépatique.
- Aide à combattre les refroidissements.
- Renforce la résistance de l'organisme.



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

En usage local principalement :

- Dilution 20 à 30%, en application locale une fois par jour.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- L'huile essentielle est neurotoxique, épileptisante (camphre).
- Son usage doit être évité en usage interne car elle peut engendrer néphrites et gastro-entérites.
- Éviter pendant la grossesse et chez l'enfant.

ANECDOTES

Le romarin était présent dans tous les jardins de plantes médicinales du Moyen-Âge, et il était l'emblème du triomphe chez les Grecs et les Romains.

