

ROMARIN À VERBÉNONE



Résumé

Parmi toutes les huiles essentielles de romarin, celle de Romarin à Verbénone est particulièrement recommandée en cas de troubles hépatiques. On l'utilise surtout pour détoxifier le foie ou pour traiter la peau.

Synthèse



Détoxification du foie	+++	+++			
Soin de la peau		++			
Bronchite, asthme, sinusite		+++	+	+	++
Hypotension, palpitations, extrasystoles	+	++	+	+	++
Asthénie nerveuse et mentale, dépression		++	+	+	++

Descriptif

Le romarin est issu du terme latin rasmarinus = ros marinus = rosée marine. C'est une herbe de Provence bien connue. C'est un petit arbrisseau à feuilles persistantes aux feuilles linéaires, coriaces, persistantes à bords parallèles enroulés en dessous. Le romarin peut atteindre 1,50 m de hauteur. Les feuilles sont bleuâtres, parfois blanches. Il résiste très bien aux embruns marins salés, c'est la raison pour laquelle on le rencontre dès qu'on aborde un rivage méditerranéen.

Il est en effet souvent cultivé dans le bassin méditerranéen depuis l'Antiquité, le romarin s'est développé en France grâce à Charlemagne qui a imposé sa culture à tous les paysans. Il sera connu alors dans l'Europe entière. On le retrouve parmi les composants de l'eau de la Reine de Hongrie, eau dont la recette lui aurait été donnée par un ange pour l'aider à recouvrer la santé.

Le romarin a toujours été associé au sacré et la tradition populaire voudrait qu'il protège contre les mauvais esprits. Le romarin était l'emblème du triomphe chez les Grecs et les Romains. Stabilité, force, justice, amour et lumière en font sa réputation presque millénaire. Les étudiants grecs fabriquaient des couronnes et des guirlandes de Romarin qui étaient

censées stimuler la mémoire et les aider dans leur apprentissage.

L'huile essentielle de Romarin entre dans la composition de nombreux parfums, dont la célèbre eau de Cologne.

Cette HE est particulièrement olfactive. Son odeur est fraîche et herbacée. Son goût est légèrement amer et sucré. En cuisine, elle est le plus souvent ajoutée aux plats salés ou dans des tisanes. Le Romarin est particulièrement apprécié en cuisine pour accompagner grillades, barbecues et légumes à la provençales.

L'huile essentielle de Romarin à Verbénone est particulièrement recommandée en cas de troubles hépatiques. Elle soutient le pancréas et le foie en favorisant notamment l'expulsion des toxines. Ses propriétés détox sont aussi intéressantes en cas d'insuffisance hépato-biliaire. Elle aide notamment à éliminer les mauvaises graisses.

En outre, c'est un allié de choix en cas d'acné ou de psoriasis.

C'est le romarin le plus actif pour tout ce qui touche aux problèmes hormonaux : règles abondantes, troubles de la ménopause, mucosités vaginales excessives. Il permet de réguler le cycle menstruel.

Propriétés

L'HE de Romarin à Verbénone est fortement concentrée en alpha pinène, 1,8-cinéole, bornéol, camphre et verbénone. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Antiviral ++ : grâce à l' α -pinène et au 1,8-cinéole, l'HE de Romarin à Verbénone est très efficace contre les virus responsables de l'herpès.
- Expectorant ++ : grâce en 1,8-cinéole (eucalyptol), cette HE stimule les glandes exocrines des muqueuses respiratoires.
- Antalgique ++ : cette HE peut servir comme un anesthésiant local léger grâce au camphre qu'elle contient.
- Stimulant Nerveux ++ : excite le système nerveux et accélère la pression sanguine, en raison de la présence de camphre.
- Cicatrisant ++ : grâce à l' α -pinène, accélère la réparation des tissus et empêche son inflammation, participant ainsi à la cicatrisation.
- Mucolytique + : stimule les cellules sécrétrices de mucus, grâce notamment au verbénone et camphre. Elle aide donc à désencombrer les voies respiratoires.
- Action vasculaire, muco-lipolytique (cholestérol) +++ : cette HE va agir sur le taux de lipides sanguins.
- Spasmolytique + : l'acétate de bornyle contenu dans l'huile essentielle de Romarin à Verbénone va décupler l'effet cholagogue de la verbénone.
- Rééquilibrant endocrinien (progestéronique) + : régulation hypophyso-ovarienne et hypophyso-testiculaire
- Insecticide +
- Anticatarrhal +

Sur le plan énergétique, équilibrante physique et nerveuse. Aide au contrôle des émotions.

Cette puissante huile essentielle permet de libérer les plexus ou chakras bloqués. Elle active notamment le plexus solaire et le 3ème œil. Renforce le corps subtil mental. Transmet clarté spirituelle et force intérieure.

Indications

- Sinusites, bronchites, congestion pulmonaire, asthme +++
- Peau sèche, peau "cartonnée", rides +++
- Couperose, acné, séborrhée, varicosités +++
- Hypotension, palpitations, extrasystoles +++
- Congestion hépatique et vésiculaire, cirrhose, hépatite +++
- Leucorrhée, vaginite leucorrhéique +++
- Asthénie nerveuse et mentale, dépression +++

Voies d'administration

- Voie interne: Oui (avec prudence). Utilisable en cuisine.
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Avec prudence ou en dilution avec d'autres HE
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui (à diluer)

Exemples d'utilisation

Voie interne

Ictère, Jaunisse (pour + 6 ans) : Diluer 1 goutte d'HE de Romarin à Verbénone dans une cuillère à café de miel et laisser fondre en bouche, 3 fois par jour, pendant une semaine maximum. Pour les enfants de moins de 6 ans, et pour les femmes enceintes de plus de 3 mois. Cette huile essentielle peut être utilisée exceptionnellement et uniquement sur avis médical en application cutanée diluée.

Insuffisance hépato-biliaire (pour + 6 ans) : Diluer 1 goutte d'HE de Romarin à Verbénone dans une cuillère à café de miel et laisser fondre en bouche, 3 fois par jour, pendant une semaine maximum. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : 1 goutte d'HE de Cardamome, 2 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone, 2 gouttes d'HE de Menthe Poivrée et 1 gouttes d'HE de Basilic exotique (tropical). Prendre 3 gouttes du mélange dans 1 cuillère à café d'huile d'olive matin et midi, avant les repas pendant 3 semaines.

Hépatite (pour + 6 ans) : 1 goutte sur un comprimé neutre, deux fois par jour. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + 6 ans) : 60 gouttes d'HE de Menthe, 60 gouttes d'HE de Ravintsara et 30 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone. Ingérer 3 gouttes 3 fois par jour sur un sucre, pendant 1 mois. Observer une pause de 7 jours avant une éventuelle reprise. A noter que cette préparation est à utiliser sous contrôle biologique (transaminases et gamma GT), et sur avis médical. A noter que le Léon du Groënland sera aussi très efficace.

Entérocolite virale (pour + 6 ans) : 1 à 2 gouttes d'HE sur un support neutre 2 fois par jour pendant 5 à 7 jours. A noter que le Coriandre donnera de meilleurs résultats encore.

Ménopause : Préparer la synergie suivante : 40 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone, 40 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 20 gouttes d'HE de Menthe Poivrée et 10 gouttes d'HE de Cyprès toujours vert. Prendre 1 goutte de ce mélange chaque matin dans une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau chaude.

Voie cutanée

Grippe (pour adultes) : Préparer la synergie suivante : 1 ml d'HE de romarin, 2 ml d'HE de myrte, 2 ml d'HE d'eucalyptus radiata, 5 ml d'HE de saro + 5ml d'huile végétale de jojoba. Appliquer 15 gouttes de ce mélange sur le thorax et le dos 4 à 6 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

Infections respiratoires, bronchite (pour + 6 ans) : 5 gouttes d'HE de romarin à verbénone dans 20ml d'huile végétale en massage sur le thorax. A noter que l'Eucalyptus Globulus donnera aussi de très bons résultats.

Otite : 1 goutte d'HE derrière l'oreille douloureuse.

Psoriasis (pour + 6 ans) : quelques gouttes d'HE de Romarin sur la zone affectée.

Cure détox (pour + 6 ans) : 2 gouttes de Romarin à Verbénone sur un comprimé neutre, 3 fois par jour en fin de repas, idéalement en cure de 3 semaines. A noter que l'HE de Citron donnera aussi de bons résultats. Même posologie. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : Mélanger dans un flacon de 30 ml, 5 ml d'HE de Romarin verbénone , 5 ml HE de Livèche et 15 ml HE de Citron. Disperser 2 gouttes de ce mélange dans un peu de gel d'aloé vera ou dans de l'huile végétale et appliquer au niveau du ventre 1 à 2 fois par jour en cure de 1 à 2 semaines. Autre synergie possible :

préparer dans un flacon 40 gouttes d'HE de Citron, 40 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 40 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone et 20 gouttes d'HE de Genévrier. Ingérer 2 gouttes matin et soir avant le repas dans une cuillère à café d'huile d'olive, pendant 3 semaines.

Blocage plexus (pour + 6 ans) : Appliquer une goutte de Romarin à Verbénone dans 4 gouttes d'huile végétale, en massant doucement le plexus atteint jusqu'à pénétration. Pour les enfants de moins de 6 ans, et pour les femmes enceintes de plus de 3 mois. Cette HE peut être utilisée exceptionnellement et uniquement sur avis médical en application cutanée diluée. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : 2 ml d'HE de romarin à verbénone, 1 ml d'HE de Camomille noble, 1 ml d'HE d'Encens, 1ml d'HE de Lavande vraie, 5 ml d'HV de noyau d'abricot. Appliquer 3 ou 4 gouttes de ce mélange sur chaque plexus ou chakra à harmoniser 2 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

Dépression (pour + 6 ans) : 1 goutte de Romarin à Verbénone dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la face interne des poignets et sur le thorax, matin et soir. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation. A noter que l'HE de Néroli donnera de meilleurs résultats encore sur la dépression. Même posologie.

Hépatite (pour + 6 ans) : Diluer 1 goutte d'HE de Romarin à Verbénone dans 4 gouttes d'huile végétale. Appliquer au niveau du foie, 2 à 3 fois par jour.

Peau grasse, rides, vergetures : 1 goutte d'HE à ajouter à une crème de jour.

Infection gynécologique (pour + 6 ans) : 2 gouttes d'HE sur le bas du ventre à appliquer deux fois par jour. A noter que le Tea Tree donnera aussi de très bons résultats.

Ménopause : Préparer la synergie suivante : 40 gouttes d'HE de Romarin à Verbénone, 40 gouttes d'HE de Sauge Sclarée, 20 gouttes d'HE de Menthe Poivrée et 10 gouttes d'HE de Cyprès toujours vert. Diluer 5 gouttes de ce mélange dans une cuillère à café d'HV d'Onagre et masser l'abdomen chaque jour pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et recommencer si besoin.

Diffusion

Eviter la diffusion.

Parfum d'ambiance : 2 gouttes sur un galet en bois.

Inhalation

Rhinite, Sinusite : après un lavage de nez à l'eau de mer, respirer 2 gouttes d'HE pures déposées sur un mouchoir, 5 fois par jour, jusqu'à amélioration. A noter que l'HE d'Eucalyptus Radiata donnera de meilleurs résultats encore.

Agitation, angoisse, émotivité, fatigue intellectuelle, irritabilité, manque de concentration ou de confiance en soi, nervosité, sautes d'humeur, stress, surmenage, tension psychique : 2 gouttes d'HE sur un mouchoir, en diffusion ou en inhalation.

Bain

Fatigue physique : 8 gouttes d'HE de romarin et 8 gouttes d'HE de muscade à dissoudre dans un solvant avant de verser dans l'eau du bain. Terminez le bain par une douche d'eau froide.

Entretien

Quelques gouttes dans un produit de nettoyage de sols.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Inule odorante, Eucalyptus radié, Tea tree, Niaouli, Thym à thujanol, Gaulthérie couchée, Genévrier, Citron, Cyprès, Lavande, Saugé sclarée, Ravintsara, Pin sylvestre...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Demander un avis médical avant l'utilisation de cette HE pour les personnes asthmatiques ou épileptiques.
- Interdite d'utilisation pour les femmes enceintes sauf en diffusion atmosphérique.
- Neurotoxique et abortive en fonction des doses.
- Même si la verbénone est une molécule cétonique moins toxique que d'autres cétones, ne pas utiliser sur une durée prolongée.
Cortison-like
- Irritante pour la peau (à diluer)
- Dermocaustique à l'état pur
- Hépatotoxique à forte dose et sur une longue période.
- Présence d'allergènes : limonène, linalol, géraniol
- Dangers : H226, H304, H317, H332, H371, H410

Ne pas confondre

Il existe plus de 150 variétés de romarin, qui diffèrent souvent selon leur origine géographique. Issues du même arbuste, les huiles essentielles de Romarin, *Rosmarinus officinalis* L., diffèrent par leur chémotype.

On trouve couramment plusieurs HE de Romarin : le romarin à cinéole, le romarin à camphre et le romarin à verbénone. Certaines de leurs propriétés sont identiques mais elles n'ont pas les mêmes indications.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Rosmarinus officinalis* L. *verbenoniferum*
- Autres noms: Romarin officinal, romarin AVB
- Famille: Lamiacées
- Origine: France, Afrique du Sud, Tunisie, Maroc, Portugal
- Partie de la plante: Sommités fleuries
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur

- Toxicité: Faible
- Rendement: Il faut environ environ 50 kg pour obtenir 1 kg d'HE.
- Récolte: Les romarins fleurissent plusieurs fois dans l'année, y compris en hiver. Le romarin destiné à l'herboristerie se récolte soit au printemps après floraison, soit fin août début septembre.
- CAS: 8000-25-7
- EINECS : 84604-14-8

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

En général, la composition est proche de :

- **α -pinène : 15 à 40 %**
- **1,8-cinéole (eucalyptol) : 4 à 18 %**
- **Verbénone : 4 à 14 %**
- Camphre (bornéone) : 1 à 18 %
- Acétate de bornyle : 1 à 13 %

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,895 à 0,930
- Indice de réfraction à 20°C : 1,465 à 1,480
- Pouvoir rotatoire à 20°C : 10° à 50°
- Point éclair : +50°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune pâle à vert jaunâtre
- Odeur : fraîche, agreste, caractéristique, plus ou moins camphrée

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.