Le Romarin

Le nom « romarin » viendrait du latin « ros marinus » (rosée de mer), car la plante puise ses besoins en eau dans l'humidité du littoral, ou bien du grec « rhops myrinos » (buisson aromatique).

Rosmarinus officinalis

Famille botanique : Lamiacées

Partie utilisée : Feuilles

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le romarin est un arbrisseau aromatique touffu et rameux, d'environ 1 m de haut. Il possède des feuilles persistantes opposées, étroites, ressemblant à des aiguilles.
Elles sont blanches et duveteuses sur la face inférieure.
Ces fleurs sont bleu pâle ou mauve, tachetées de violet, leur forme rappelle des lèvres, comme ses autres camarades de la famille des lamiacées.
Dans les climats chauds, il fleurit presque toute l'année. Dans les zones plus fraîches, il fleurit en juin et juillet.

Il est commun dans tout le bassin méditérannéen sur des sols calcaires et arides.
Il s'adapte cependant à notre climat sans problème et ne gèle pas si le sol ne conserve pas trop l'humidité.

Au jardin le romarin apprécie un emplacement ensoleillé, un sol calcaire, bien drainé.
Il se multiplie par bouturage ou marcottage au printemps ou à l'automne.

Récolte : Les feuilles peuvent se récolter en toute saison.

PRINCIPES ACTIFS

Flavonoïdes, acides phénols, diterpènes phénoliques tricycliques, phytostérols, huile essentielle

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Utiliser l'huile essentielle en interne avec grande prudence. Ne pas l'utiliser chez les enfants et les femmes enceintes. Eviter de prendre la plante sur de longues périodes (plus de 3 semaines) en particulier chez les femmes enceintes, allaitantes et chez les personnes hypertendues.

HISTOIRES / ANECDOTES

Selon une légende, le romarin était à l'origine une plante à fleurs blanches.
Avant de donner naissance à l'enfant Jésus, Marie aurait déposé sa cape de couleur bleue sur un romarin planté devant l'étable. Elle aurait déteint sur l'arbrisseau et c'est ainsi que, depuis, le romarin fleurit bleu. Certains voient dans cette légende une autre origine possible au nom *Romarin,* à savoir « Rose de Marie » (l'appellation anglaise étant d'ailleurs Rosemary).
Le romarin, considéré comme le « prince des aromates », tenait une grande place dans les cérémonies antiques. Les pharaons de la vieille Egypte en faisait mettre un rameau dans leur tombe, pour parfumer leur voyage au pays des âmes.
Le romarin connut son heure de gloire grâce à l'eau de Hongrie, alcoolat dont il était l'un des principaux composants. C'est Elizabeth de Hongrie, 72 ans, aux articulations très douloureuses, qui en vanta les mérites après avoir retrouvé sa jeunesse à l'aide de cette *eau*... au point que le roi de Pologne la demanda en mariage.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante de la vésicule biliaire : favorise le bon fonctionnement de la vésicule et augmente la fabrication et la libération de la bile. Il favorise également l'élimination des élements toxiques du foie.

Plante stimulante : aide le corps à résister aux changements internes ou externes, lutte contre la fatigue physique et psychique.

Autres propriétés : anti-oxydante, apaise les douleurs rhumatismales et inflammatoires (en externe), lutte contre les infections ORL, antiseptique et cicatrisant (en externe), hypertensif, anti-anémique.

Ne vous faites plus de bile avec le romarin !
adp

Pour quelles vertus utilisons-nous le romarin ?

<u>Dans nos tisanes</u>
Pause café : stimulant physique et psychique
Lendemain de fête : Dépuratif du foie et de la vésicule biliaire
<u>Dans nos aromates</u>
Mélange provençal, Mélange volaille, Huile d'olive « Viande et pizza » : Digestif et aromatique puissant
<u>Dans nos cosmétiques</u>
Crème après-rasage : antiseptique et cicatrisant
Crème bien-être du corps : contre les douleurs et inflammations
Baume respir' : contre les infections ORL
Baume choc arnica : contre les chocs et les entorses