



## Le romarin



Les Égyptiens pensaient que déposer des rameaux de romarin dans les sépultures des pharaons aidait à fortifier leur âme avant de passer dans l'autre monde. Durant l'Antiquité, les étudiants grecs confectionnaient des couronnes de rameaux de romarin car la plante était supposée stimuler la mémoire. Il était également d'usage de se servir du romarin pour chasser les mauvais esprits.

En usage interne, le Romarin est utilisé pour soigner l'asthénie, le surmenage physique et intellectuel, l'hypotension, l'impuissance, la chlorose, les adénites, le lymphatisme, l'asthme, les bronchites chroniques, la coqueluche, et la grippe. On l'utilise aussi pour traiter les infections intestinales, les colites, les diarrhées, les flatulences, l'hépatisme, les cholécystites, les ictères par hépatite et par obstruction, les cirrhoses, la lithiase biliaire, l'hypercholestérolémie, les dyspepsies atoniques, les douleurs gastriques.

En infusion :

- Le romarin tout à fait indiqué en cas de fatigue passagère, pour renforcer son organisme durant l'hiver ou en cas de petite faiblesse.
- Le romarin permet de lutter efficacement contre les troubles digestifs et les problèmes de foie.
- Le romarin soulage les problèmes respiratoires.

En inhalation :

- Le romarin soulage les maux de tête. Faites bouillir une poignée de romarin dans un litre d'eau et versez dans une grande tasse. Couvrez votre tête à l'aide d'une serviette et inhalez les vapeurs aussi longtemps que vous le pouvez.

Usage externe :

- Une décoction de romarin soulage les rhumatismes et la circulation sanguine.
- La teinture de romarin, utilisée en bain de bouche, soulage les maux de dents.
- La lotion de romarin rafraîchit et raffermit la peau, et atténue les rides. Vous pouvez réaliser cette lotion vous-même en faisant bouillir pendant 10 mn une poignée de romarin dans de l'eau minérale et laisser infuser pendant ¼h. Laissez refroidir avant de verser dans un flacon.
- La lotion de romarin est un remède de grand-mère pour freiner la chute des cheveux et favoriser leur repousse car elle fortifie le cuir chevelu.
- L'huile essentielle de romarin entre dans la composition de nombreux parfums, notamment de la célèbre eau de Cologne.
- Contre les douleurs musculaires, vous pouvez vous faire des frictions avec un mélange d'essence de Romarin et d'huile d'Olive.