



## ROMARIN

### Ses qualités olfactives:

Odeur fraîche, puissante, note camphrée, très aromatique

### Ses principales propriétés :

Le Romarin aide à la respiration, bronchite sinusite - A la digestion

Il combat la fatigue et le surmenage physique ou intellectuel

Cette huile peut être utilisée sur les cheveux contre les pellicules ou les cheveux fatigués.



- **Nom scientifique** : Rosmarinus Officinalis cinéole
- **Pays de culture de la plante** : Maroc
- **Partie de la plante utilisée** : Fleur
- **Processus d'extraction** : Distillation complète à la vapeur d'eau
- **Précautions à prendre** : Si allergies au limonène
- **Propriétés générales** : Expectorante, bactéricide, fongicide, revitalisant cutané et capillaire, Mucolytique, tonique

## RECETTES / UTILISATION / ASTUCES :

**Bronchite chez l'enfant (D. Baudoux):** Sur le thorax et le haut du dos 3 fois par jour

- HE Romarin à cinéole 2 gouttes
- HE Eucalyptus mentholé 2 gouttes
- HE Niaouli 2 gouttes

**Crampe musculaire :** à diluer dans 30 ml d'huile végétale ou de beurre de karité. Massez les régions douloureuses.

- 5 ml d'huiles essentielles de romarin
- 5 ml d' HE de lavandin.

**Douleurs articulaires :** Massez les zones douloureuses.

- 1,5 ml d'huile essentielle de romarin à cinéole
- 1,5 ml d'huile essentielle de petit grain bigarade
- 100 ml d'huile végétale de Macadamia, ou de noyau d'abricot.

**Excès de sucre dans le sang :** A diluer dans 1 litre d'huile d'olive. A consommer chaque jour (une cuillère à café de ce mélange dans l'assaisonnement d'un plat par exemple).

- 5 ml d'huile essentielle de romarin à cinéole
- 5 ml d'huile essentielle d'hélichryse.

**Fatigue physique :** A dissoudre dans un solvant avant de verser dans l'eau du bain. Terminez le bain par une douche d'eau froide.

- 8 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 8 gouttes d'huile essentielle de muscade.

**Huile de soin contre les retentions d'eau :** En massage corporel

- 15 Gouttes d'HE de Fenouil
- 10 gouttes d'HE de Genevrier de Virginie
- 8 gouttes d'HE de Romarin
- 2 cuillères a soupe d'huile végétale d'Amande Douce

**Rhumatismes (N. Grosjean):** en parts égales, à raison de quelques gouttes du mélange en frictions sur les endroits douloureux deux à quatre fois par jour

- Huile essentielle de Pin Maritime
- Huile essentielle de Pin Sylvestre
- Huile essentielle de Romarin
- Huile essentielle de Genévrier de Virginie

Pour acheter ce produit, rendez vous sur <http://www.vie-en-zen.com/82-romarin-huile-essentielle-10-ml.html>

**Cette fiche technique imprimable est proposée gratuitement par [www.vie-en-zen.com](http://www.vie-en-zen.com) : Votre boutique d'huiles essentielles haut de gamme, diffuseurs, fontaines et objets de relaxation à prix zen**