

Santé par les plantes du jardin: le romarin



« Rosmarinus officinalis, cette plante qui parfume nos jardins, était connue chez les Grecs et les Romains.

Il entrait aussi dans de nombreuses recettes de l'époque dont le "vinaigre des 4 voleurs" qu'ils utilisaient pour se protéger de la peste sévissant à Toulouse au 17^e siècle sans danger de contamination. »

Originaire du bassin méditerranéen, on dénombre plus de 150 variétés de romarin, on s'intéressera ici au *rosmarinus officinalis*. La floraison du romarin commence dès le mois de février, parfois en janvier, et se poursuit jusqu'en avril-mai. Le romarin peut atteindre jusqu'à 1,50m de hauteur, voire jusqu'à 2m en culture.

En phytothérapie :

Ses feuilles renferment une huile essentielle qui agit notamment sur la sphère digestive. Il stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire et est indiqué en cas d'insuffisance hépatique, infection de la peau. En agissant sur les fermentations intestinales et les douleurs abdominales, il est également dépuratif, diurétique, antispasmodique sur l'estomac et l'intestin.

Les plantes étant composées de plusieurs molécules, le romarin possède aussi un effet relaxant sur les muscles du système respiratoire, calme la toux et reconforte les asthmatiques.

Voilà pourquoi c'est une plante connue depuis l'Antiquité sous toutes ses formes !

En externe il est utilisé contre les infections, les plaies et mycoses mais aussi la chute de cheveux.

Utilisations :

Plusieurs formes possibles : en infusion, en teinture mère, en gemmothérapie, en hydrolat ou en huile essentielle (déconseillée au moins de 12 ans et femmes enceintes et allaitantes en huiles essentielles), en cuisine et même en parfumerie.



Infusion pour cet hiver : 1 petite cuillère à café de romarin pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser puis filtrer. Ajouter du miel et 1 filet de citron pressé.

En cuisine il parfume les soupes, ragoûts, plats en sauce, civets, grillades et certaines confitures !

« Et pour passer un agréable hiver, je mets à disposition un e-book de conseils sur simple demande, sur mon site internet. »

Sonia Djelassi – Naturopathe - www.sonia-naturo.com – www.lepalaisdes-tisanes.blog