

Romarin ct Cinéole

Rosmarinus officinalis C T cinéole

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole

Partie distillée : la sommité fleurie



Petit arbrisseau à feuilles persistantes commun dans la garrigue de la région méditerranéenne d'Afrique du Nord. Les feuilles sont linéaires, coriaces, persistantes à bords parallèles enroulés en dessous. Les fleurs sont bleuâtres, parfois blanches. Le romarin CT cinéole fournit une huile essentielle proche de l'eucalyptus radié et du ravintsara. A ce titre, elle sera utilisée dans les mêmes indications et sera associée à l'un ou à l'autre pour obtenir un effet synergique supérieur.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne moyenne • fongicide efficace • anticatarrhale, expectorante, mucolytique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Infections des voies respiratoires avec encombrement muqueux : sinusite, catarrhe bronchique, congestion pulmonaire +++
- Cystites et candidoses +++
- Dyspepsie, entérocolites ++
- Fatigue chronique ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 3 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour en onctions sur le thorax ou le plexus solaire selon l'indication traitée.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Dans un flacon compte-goutte de 30 ml, placez 10 gouttes de romarin ct cinéole et 30 ml d'H.V. noisette. Vous obtenez des gouttes nasales efficaces contre les rhumes et autres refroidissements.