Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles
Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

L'HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN, LE REMÈDE ANTIVIEILLISSEMENT

INTRODUCTION

Voici un des plus célèbres remèdes aromatiques : le romarin. Ses vertus fortifiantes étaient déjà vantées par les plus grands physiciens de l'Antiquité. Il y a plus de 5000 ans les Egyptiens l'utilisaient eux aussi : on a retrouvé des rameaux de romarin dans les tombeaux datant de 3 000 ans avant notre ère. Le grand alchimiste suisse Paracelse l'utilisait déjà lui aussi dans une formule fortifiante.

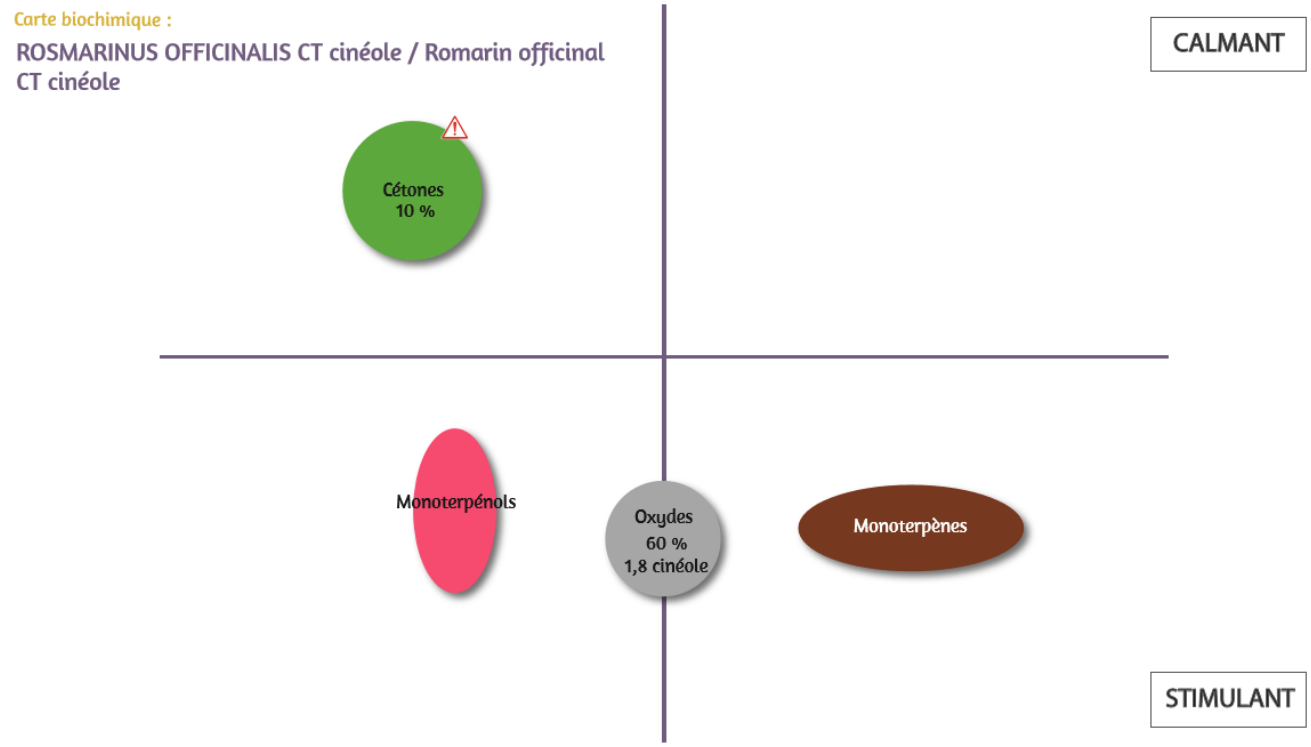
Ce n'est donc pas un hasard si le romarin est une des plantes aromatiques les plus importantes dans l'histoire de la distillation. Et même de l'histoire de la parfumerie française. Et, c'est en France, à Montpellier, dans la ville qui héberge la plus ancienne faculté de médecine d'Europe, qu'un célèbre élixir à base d'un distillat de romarin a vu le jour.

Cet élixir était réputé pour rendre à celui ou à celle qui l'utilisait jeunesse, vitalité et beauté ! Cette distillation de romarin fit la gloire de Montpellier. La petite histoire dit que La reine Isabelle de Hongrie aurait reçu à l'âge de 72 ans un distillat de romarin qui soignât miraculeusement son rhumatisme et toutes ses infirmités ! Ce remède lui aurait même rendu sa beauté...

Le fait que la composition moléculaire du romarin s'adapte autant à son environnement (c'est le cas aussi du thym), place le romarin parmi les grands remèdes du système immunitaire. Car c'est la plante elle-même qui exprime la capacité d'adaptation aux sollicitations de l'environnement – capacité fondamentale dans la constitution de l'immunité acquise.

HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN CT CINEOLE

Cette huile essentielle est un excellent expectorant, elle est très efficace pour toute forme de congestion respiratoire.



Comme vous pouvez le constater, cette huile essentielle appartient clairement à la catégorie des huiles essentielles tonifiantes ou fortifiantes : la majorité de sa composition est localisée en bas du schéma de la bioélectronique de Louis-Claude Vincent. Elle contient une grande majorité (60%) de la molécule expectorante, le 1.8 cinéole, que vous avez comme note olfactive caractéristique dans l'Eucalyptus radié. Les 10% de camphre qu'elle contient ne suffisent pas à en faire une huile essentielle toxique pour le système nerveux. Cette présence de cétones renforce l'orientation de cette huile essentielle vers la sphère respiratoire, cette fois-ci, vers la sphère respiratoire basse.

L'huile essentielle de Romarin CT cinéole est donc un remède de grande pertinence pour soigner des bronchopathies chez les enfants. La présence cétonique dans une huile essentielle lui confère des propriétés mucolytiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes. En plus d'être un grand remède en cas de bronchites, ce chémotype est particulièrement indiqué pour des sinusites, des laryngites et des otites.

<u>En cas de rhume :</u>
*3 gouttes HE Romarin CT cinéole
Posologie : déposer les gouttes dans un bol d'eau chaude et inhaler en fermant les yeux

Variante : déposer 2 gouttes sur un mouchoir et inhaler au besoin

La molécule (1.8 cinéole) qui caractérise ce chémotype de romarin est spécifiquement active au niveau de la sphère respiratoire haute. C'est pour cela qu'elle est expectorante : sa présence irrite les poumons et entraîne un réflexe d'expectoration. Sur le plan symbolique, c'est le moyen par lequel le corps rejette puissamment ce qui envahit son territoire personnel.

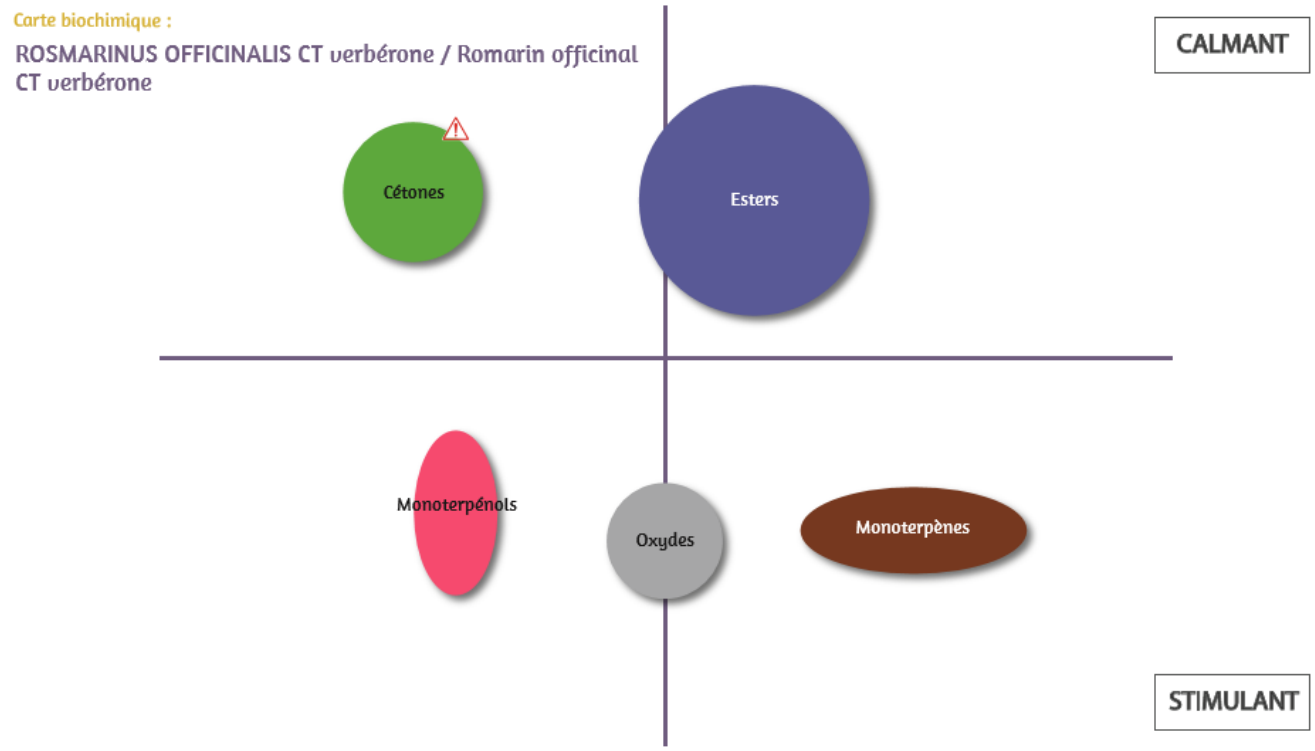
L'huile essentielle *Rosmarinus officinalis CT cinéole* est donc la réponse idéale pour une personne qui se sent agressée ou envahie par un événement ou une personne.

Pour rééquilibrer la réponse immunitaire :
*3 gouttes HE Romarin CT cinéole
Posologie : appliquer 2 gouttes sur le premier point du méridien du poumon situé de part et d'autre du thorax, sous les clavicules, matin et soir, pendant une semaine.

Cette huile essentielle ne présente pas de toxicité et qui pourrait donc être utilisée chez tout le monde, y compris les enfants. Elle est parfaitement tolérée par la peau et peut donc être utilisée en friction localisée.

HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN CT VERBENONE

Regardons maintenant le deuxième chémotype – celui qui nous vient de l'île de beauté, la Corse.



Nous voyons apparaître dans ce chémotype une grande nouveauté : la présence d'esters supérieure à 10% de l'ensemble de la composition (notamment l'acétate de bornyle). Nous notons également un taux plus élevé de cétones que dans le chémotype précédant : le romarin corse contient toujours environ 5 % de camphre, mais il peut contenir jusqu'à 10% de verbénone. C'est cette molécule cétonique, associée à la présence sédative des esters qui lui confère son odeur si ronde et douce, presque « sucrée ». Elle contient donc des propriétés calmantes remarquables et elle est très active sur le plan psychique. Le mystère de l'abréviation que l'on utilise pour désigner cette HE est donc levé : ABV pour acétate de bornyle et verbénone.

Le reste de sa composition se trouve du côté tonifiant du schéma : 50% de monoterpènes, puis environ 10% d'oxydes et 10% de monoterpénols. C'est une huile essentielle plus modérée pour la sphère respiratoire, qui agit aussi sur la sphère cardio-vasculaire et a une très grande efficacité sur la sphère hépatobiliaire. C'est une huile essentielle qui renforce puissamment et qui équilibre.

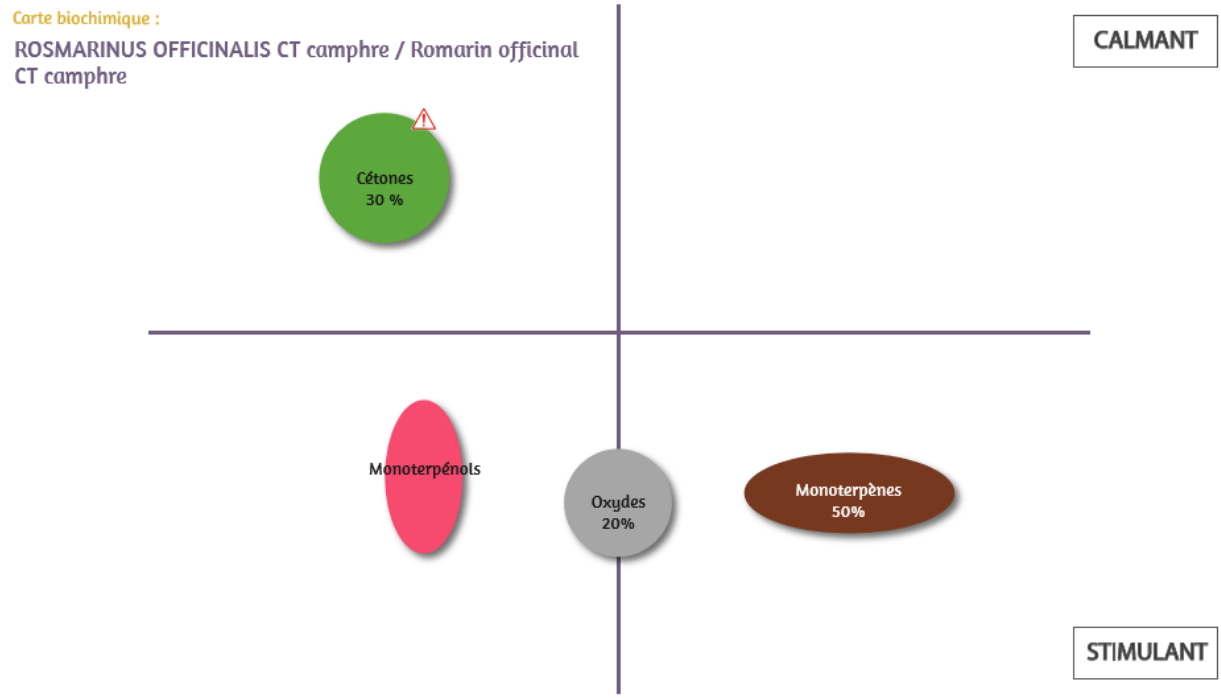
Le profil biochimique très particulier que nous trouvons dans la production de cette huile essentielle nous venant de Corse en fait une référence rare. Pour cette raison je réserve son usage pour la voie orale et pour un travail sur le plan psychique plutôt que d'en faire une friction. Je vous laisse découvrir cette huile essentielle dans des synergies que je conseille au fil de ce programme de formation, notamment pour améliorer la fabrication et la sécrétion de la bile.

Cette huile essentielle a des vertus exceptionnelles sur l'équilibre hormonal. Pour cette raison, vous la retrouverez dans mes conseils pour accompagner les adolescents à traverser leur puberté avec bonne humeur, pour équilibrer l'humeur à l'arrivée de l'andropause et la ménopause…

Attention ! Cette huile essentielle est contre-indiquée chez les personnes souffrant d'un cancer hormono-dépendant.

HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN CT CAMPHRE

Regardons maintenant la composition du romarin camphre que l'on appelle aussi le romarin français.



La forte présence de cétones à 30% signale la neurotoxicité de cette huile essentielle qui est formellement contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, les enfants en bas âge et les épileptiques. Elle est hypotensive à faible dose (à cause de l'activité psychique des cétones), mais cette huile essentielle est hypertensive si elle est utilisée de façon pondérale. Les personnes souffrant d'hypertension artérielle éviteront donc d'en faire une application cutanée ou de l'utiliser dans le bain pour soulager les courbatures. Cette merveilleuse activité décontractante sur les muscles vient du camphre.

Attention ! Cette huile essentielle est formellement contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, les enfants en bas âge et les épileptiques.

Pour soulager la fatigue dans les jambes :

* 10 gouttes HE Romarin CT camphre
* 1 c. à café HV Macadamia

Posologie : appliquer le mélange matin et soir sur les jambes jusqu'à amélioration

Ce chémotype est aussi indiqué pour des affections hépatobiliaires.

En cas d'hépatite :
*4 gouttes HE Romarin CT camphre
* 4 gouttes HE Ravintsare (Cinnamomun camphora Ct cinéole)
Posologie : appliquer le mélange sur le flanc droit en vis-à-vis du foie jusqu'à 3 fois par jour.

En regardant la composition de cette huile essentielle, telle qu'elle est positionnée sur le schéma du BEV, nous constatons une forte tension dans une direction diagonale entre la majorité de monoterpènes et le fort pourcentage de cétones. En médecine chinoise, nous pouvons associer cette tension à la dynamique énergétique sous-jacente à l'immunité. On appelle cela « l'axe de l'immunité » ou « l'axe bois-métal » qui fait référence à deux des 5 principes énergétiques (eau, bois, feu, terre, métal). Chaque principe est porteur d'un certain nombre de caractéristiques physiques et psychiques. Pour les deux qui nous concernent plus spécifiquement ici, comparons les caractéristiques suivantes :

Principe du Bois :
Couleur : vert comme les feuilles du printemps
Dynamique énergétique : Mise en mouvement, démarrage, printemps. Ascension comme les bourgeons et le feuilles qui sortent du bois dur au printemps
Emotion : colère, justice
Organe : Foie

Principe du Métal :
Couleur : blanc comme le métal qui réfléchit la lumière
Dynamique énergétique : intériorisation, repli sur soi, automne. Chute comme les feuilles d'automne qui se dessèchent et qui prennent la couleur de la rouille avant de tomber au sol.
Emotion : tristesse, mélancolie
Organe : Poumon

Ces deux principes énergétiques semblent s'opposer, mais sont absolument complémentaires, comme les deux saisons qui leur sont associées : le printemps et l'automne. Le double aspect des feuilles du romarin qui sont vert foncé au-dessus (donc couleur du principe du bois) et gris-blanc-argenté en dessous (couleur du métal) reflète parfaitement les deux principes constitutifs de l'axe Bois-Métal. Dans la vision de la médecine chinoise, cet axe constitue l'immunité de l'individu, son individuation. Le principe du Bois est en lien avec l'immunité acquise et le principe du Métal est en lien avec l'immunité innée.

Le nom de la plante dévoile une Signature intéressante : *rosmarinus* vient du latin et signifie : « rosée de la mer ». Le tronc principal de l'arbuste se penchant vers l'avant rappelle le mouvement des marées. En pleine floraison, l'arbrisseau ressemble effectivement à une vague sortant de la mer profonde ; elle est coiffée de son écume au moment où elle se jette sur la plage ; puis, elle est réintégrée au grand océan ; et infiniment, ce cycle qui rythme la Vie de répète. Ainsi, la plante entière semble-t-elle exprimer une résilience face au passage du temps qui semble peu l'importuner – une résilience intemporelle contre l'oubli. C'est pour cela que c'est une référence aromathérapeutique incontournable pour entretenir la mémoire et pour stimuler la vivacité de l'esprit.