



## Huile essentielle de Romarin à cinéole

Nom latin : *Rosmarinus officinalis ct 2 à cineole*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : sommités fleuries

Origine : Tunisie

Propriétés :

- anti-infectieux respiratoire \*\*\*
- anti-inflammatoire \*\*\*
- mucolytique \*\*
- tonique capillaire, cérébral puissant, hépatique

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indication  
Enfants : dès 6 ans  
Femmes enceintes ou **interdite**  
allaitantes :

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
Enfants dès 6 ans	-	-	1 gttte diluées à 10%, 3 x/jr
Enfants dès 12 ans	1 gttte 3x/jr, pendant 7 jrs	-	2 à 3 gtttes diluées 3 x/jr
Adultes	1 à 2 gtttes 3 x/jr pendant 7 jrs	-	2 à 5 gtttes diluées ou pures, 3 x/jr

**Cette huile soutient la mémoire !**

Risques :

- Neurotoxique
- Ne jamais appliquer à proximité ou sur le visage d'un enfant
- Déconseillée en cas d'antécédents de convulsions
- Interactions médicamenteuses : espacer la prise d'antidouleurs avec la prise orale de l'HE de romarin à cinéole d'au moins 2 h et demander conseil à un pharmacien ou à son médecin

Principales indications :

**Sinusites, otites, bronchites, toux grasse, grippe**

2 gttes sur un support neutre 3 x/jr pendant 7 jrs

**Tonique psychique**

2 gttes sur un support neutre 3 x/jr pendant 7 jrs

Pour la mémoire : inhaler quelques gttes sur un mouchoir en période de concentration intense