

Petite chronique des médicinales et aromatiques du Clos Des Bourraches.

Je vous partage ici des pratiques familiales que j'ai affinées au cours de mes années d'utilisations. Je suis dans un échange de remèdes « dits » de bonnes femmes qui adoucissent notre quotidien.

Le Romarin *rosmarinus officinalis L*

Il est dans le carré des aromatiques en haut du jardin.

On l'appelle encore rose marine, herbe aux couronnes ou encensiez et même le prince des aromates.

Dans l'antiquité on en tressait des couronnes pour les jeunes épousées.

Les pharaons en faisaient mettre dans leur tombe pour parfumer leur voyage aux pays des âmes.

Au XIV^{ème} siècle, une reine en tomba littéralement amoureuse. Élisabeth de Hongrie, percluse de rhumatisme retrouva, grâce à lui, sa jeunesse.

Mme de Sévigné était folle de l'eau de la reine de Hongrie.

Il fait partie de cette grande famille de lamiacées, anciennement labiés. (mélisse, thym, menthe, lavande.....)

Il est spontané dans le bassin méditerranéen. Le romarin peut atteindre jusqu'à 1,50m de hauteur, voire 2m en culture. La floraison commence dès le mois de février, parfois en janvier, et se poursuit jusqu'en avril-mai. Les fleurs qui se présentent en grappes assez semblables à des épis, varient du bleu pâle au violet.

Le romarin se cultive dans un endroit ensoleillé, dans un sol calcaire et bien drainé. C'est une plante mellifère (qui attire les abeilles) il existe du miel de romarin.



Gastronomie : Les branches s'emploient généralement comme aromates dans les ragoûts, les civets, les sauces. Les plus audacieux en parfument les flancs, les confitures.

Parfumerie : L'utilisation du romarin en parfumerie est très ancienne. L'essence est obtenue par la distillation des branches, de préférence en n'utilisant que les sommités fleuries.

Phytothérapie : Connue pour améliorer la concentration et renforcer la mémoire, cette plante adaptogène est aussi antispasmodique, donc conseillée aux personnes dont le stress se traduit par des maux de ventre.

Le romarin a un effet stimulant en cas de fatigue physique ou morale. Il est également bénéfique pour les personnes surmenées ou un peu dépressives.

Bon pour les migraines et insomnies d'origines nerveuses . Il est diurétique ce qui explique son action antirhumatismale. Il est digestif et cholagogue (stimule la sécrétion de la bile, soutient le travail du foie).

Voilà une plante à avoir dans son jardin ou dans son placard à tisanes...

* **Infusion** : Verser 1 litre d'eau bouillante sur 20gr de romarin séché[°] infuser 10 minutes, filtrer et boire 1 à 3 tasses par jours

* **Bain de pieds** : c'est une de mes pratiques favorite. En plus du bienfait cela nous permet de faire une pose à un moment où nous sommes fatigués, énervés, tendus.....

Faire une décoction : mettre 40gr de romarin séché dans 1 litre d'eau froide porter 10mn à ébullition, laisser refroidir, filtrer et ajouter à l'eau de votre bain de pieds.

[°] Quand on utilise une plante séchée les principes sont plus concentrés que ceux d'une plante fraîche, donc augmentez, un peu les quantités si la plante est fraîche.

Découvrez ou redécouvrez le romarin il ne vous veut que du bien !

Christine