

BIBLIOTHÈQUE AZ

HYDROLAT DE ROMARIN À VERBÉNONE BIO



Cet hydrolat purifie la peau et prévient l'apparition des imperfections. Il est aussi utilisé en soin des cheveux pour prévenir chute et pellicules. C'est aussi un hydrolat connu comme tonique du système nerveux et de l'organisme.

PROPRIÉTÉS ET UTILISATIONS

AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles, des hydrolats et des plantes ou poudres de plantes dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

EN BREF

Arbrisseau touffu à feuilles persistantes de la famille des **Lamiacées**, le Romarin est très commun sur tout le **pourtour Méditerranéen** où il apprécie particulièrement le climat marin.

Traditionnellement utilisé en **phytothérapie** pour ses **propriétés digestives, cholagogues et cholérétiques**

, le Romarin est également très employé en **cuisine** comme **aromate** et dans l' **industrie agroalimentaire** pour ses capacités **antioxydantes et conservatrices** .

Il entrait fréquemment dans la composition d' **élixirs de longue vie** et d' **eaux de jouvence** .

Dès le XIVème siècle, il est d'ailleurs devenu célèbre en devenant un composé de base de « **l'eau de la Reine de Hongrie** » - ancêtre de l'eau de Cologne - ou encore du « **vinaigre des quatre voleurs** ».

D'un point de vue cosmétique, le Romarin est réputé pour stimuler la **circulation sanguine** et apporter **dynamisme** et **beauté** à la **peau** et aux **cheveux** . **Excellent énergisant et régénérant du foie** par voie interne, l'hydrolat de Romarin à verbénone est également très apprécié en cosmétique pour **régénérer et apaiser** les **peaux** et les **cuirs chevelus à problème** , et pour apporter une **odeur douce, fraîche et aromatique** à vos crèmes et soins.



Beauté

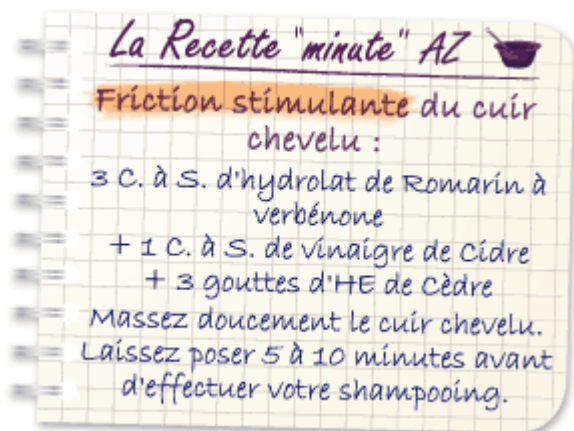
PROPRIÉTÉS

- **Astringent** , il redonne du tonus à la peau.
- **Il régule les sécrétions de sébum** .
- **Purifiant** , il assainit les peaux à problème et contribue à faire remonter les impuretés à la surface et à désobstruer les pores.
- **Antioxydant** , il aide la peau à se régénérer et à lutter contre les effets du vieillissement.
- **Tonique** , il possède une action bénéfique sur le cuir chevelu en **prévenant la chute des cheveux et les pellicules** .

INDICATIONS

- Peaux mixtes
- Peaux à tendance acnéique
- Peaux matures, manquant de tonus
- Cuirs chevelus à problème (irrités, gras, pellicules...)

QUELQUES IDÉES



C. à S. = Cuillère à Soupe - HE = Huile Essentielle

SYNERGIES

- **Pour le soin des pellicules** : hydrolats de Géranium et de Tea-tree, poudre de Bardane, poudre de Pivoine, Bisabolol et Allantoïne.
- **Pour une action purifiante** : Propolis, poudre de racines de Bardane, Extrait CO2 de Barbe de Jupiter et hydrolat de Tea tree.
- **Pour une action matifiante** : hydrolats de Lavande et de Thym à linalol, Arrow root, Sève de bambou et Poudre d'Alun.

EN PRATIQUE

- Nettoyant pour les peaux mixtes : nettoyez votre peau avec des cotons imprégnés d'hydrolat de Romarin.

- Pur en vaporisation sur la peau de votre visage et de votre cou après les avoir nettoyés. Appliquez ensuite votre crème ou huile de soin immédiatement sur la peau humide.
- Incorporé en phase aqueuse dans vos formules cosmétiques maison, il est idéal pour composer :
 - un déodorant
 - un soin purifiant
 - une crème fluide pour peaux mixtes ou à problème
 - une lotion matifiante
 - un gel rafraîchissant
- En masque pour le visage ajouté à de l'argile jaune ou verte.
- En fumigation ou en compresse chaude pour ramener les impuretés à la surface, décongestionner les pores, tonifier et redéfinir la peau.



PROPRIÉTÉS

- **Activateur du métabolisme et énergisant** , il aide à **réguler** la **prise de poids** et la **rétenion d'eau** avant les menstruations.
- **Stimulant du système cardiovasculaire** .
- Régénérant hépato-biliaire, il participe à l' **évacuation des toxines** et **stimule le foie, la vésicule biliaire et les fonctions rénales.**
- Expectorant et mucolytique, il contribue à **dégager les bronches** et les voies respiratoires.

INDICATIONS

- Manque d'énergie
- Trouble de foie
- Prostatite

- Faiblesse rénale
- Prise de poids avant les règles
- Hypotension

SYNERGIES

- **Pour faciliter l'élimination rénale** : hydrolats de Genévrier.
- **Pour réactiver les fonctions hépatiques** : hydrolats de Carotte sauvage, de lédon du Groënland ou de Romarin à verbénone.

EN PRATIQUE

- Quelques gouttes dans chaque narine chaque matin en hiver pour garder les voies aériennes propres, dégagées et hydratées et combattre les congestions dues au chauffage central.



PROPRIÉTÉS

- Energisant, il **aide à se recentrer et à se concentrer** .
- **Renforce les capacités de mémorisation** , d'analyse et de synthèse.
- Apporte la **clarté au niveau de l'esprit** .
- Facilite le **développement du langage** .
- Renforce la **confiance en soi** .
- Aide au **contrôle des émotions** .

INDICATIONS

- Difficultés à mémoriser
- Manque de concentration
- Attitude pessimiste, critique et méfiante
- Personnes qui ont tendance à "bouder" en cas de conflits
- Sensation d'avoir constamment froid, même en été
- Excès de Kapha



Le romarin est une plante aromatique **très couramment utilisée en cuisine**. Comme l'indique Valérie Cupillard dans "Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales" : "L'hydrolat de romarin à verbénone restitue de façon assez puissante le parfum de cette plante aromatique. Pour l'utiliser en cuisine, mariez-le avec des **légumes racines** au goût bien marqué."

On retrouve notamment l'hydrolat de romarin dans des recettes de :

- **soupes et bouillons**
- **légumes sautés**, notamment les légumes racines (carottes, céleri-rave...)
- mais également **en dessert** à petite dose, par exemple dans un sorbet à l'orange

FORMULES TIRÉES DE LA BIBLIOGRAPHIE

HE = Huile Essentielle

HV = Huile Végétale ou macérât huileux

BAISSE DE FORME, FATIGUE

1. APATHIE, FATIGUE (L. BOSSON)

- Hydrolat de Romarin à verbénone : 100 ml
- Hydrolat de Laurier noble : 100 ml
- Eau minérale non gazeuse : 1 litre

Utilisation : 1 cuillère à café du mélange dans une tasse d'eau chaude 2 à 3 fois par jour selon évolution ou bien une cuillère à soupe dans 1 litre d'eau à boire dans la journée. Faire une cure de 40 jours.

En complément :

- HE Epinette noire

Utilisation : Masser quelques gouttes sur les surrénales le matin au réveil.

CUISINE

2. WOK DE LÉGUMES SAUTÉS (E. ET V. CUPILLARD)

- 1 cuillère à soupe d'hydrolat de Romarin à verbénone
- 2 carottes
- 1 demi céleri-rave
- 1 petit radis noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'Olive

Mode opératoire : Préparez les bâtonnets de carotte, de céleri-rave et des mini-rondelles de radis noir. Faites-les sauter vivement dans un fond d'huile d'olive. Salez et ajoutez, hors du feu, la cuillère à soupe d'hydrolat de romarin.

3. SORBET ORANGE-ROMARIN (L. ET S. PRICE)

- ¼ de tasse d'eau (environ 60 ml)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 tasses de jus d'Orange frais
- ½ cuillère à café de feuilles de romarin fraîches et finement hachées
- 2 cuillères à café d'hydrolat de Romarin

Mode opératoire : Faites tiédir l'eau et le miel ensemble jusqu'à ce que celui soit complètement dissous. Ajoutez le jus d'orange, l'hydrolat et les feuilles de romarin. Mettez en sorbetière et servez dans des bols préalablement givrés pour un dessert basses calories.

4. BOUILLONS ET SOUPES AROMATIQUES (S. CATTY)

Pour préparer un bouillon aromatique, utilisez 100 ml d'hydrolat pour 2 litres d'eau, dans le cas où vous laissez cuire vos ingrédients pour 1 h ou plus (bouillons de légumes ou de viande).

Pour les bouillons de poisson, qui sont en général cuits seulement 15-20 minutes, ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe d'hydrolat pour 2 litres d'eau.

Vous pouvez améliorer vos soupes (qui ne sont pas faites à partir d'un bouillon) en incorporant 1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat par litre de soupe.

Les hydrolats issus des herbes culinaires classiques, comme le thym, le romarin, la sauge, la marjolaine, l'origan, le laurier noble, le basilic donneront à votre soupe le même parfum qu'un bouillon. D'autres plus originaux, comme la mélisse, la suge sclarée, le coriandre, la cardamome, peuvent être essayés également.

5. WOK DE LÉGUMES SAUTÉS (HTTP://WWW.AUCOEURDESRACINES.FR)

- 1 c à s d'hydrolat de romarin
- 2 carottes
- 1 demi céleri-rave
- 3 c à s d'huile d'olive

Préparation :

Préparez des bâtonnets de carottes, de céleri-rave et des mini rondelles de radis noir. Faites-les sauter vivement dans un fond d'huile d'olive. Salez et rajoutez, hors du feu, la cuillerée à soupe d'hydrolat de romarin.

6. SMOOTHIE DE CONCOMBRE PARFUMÉ À L'HYDROLAT DE ROMARIN SANS LACTOSE (HTTP://WWW.DAME-BIO.FR)

Pour 2 à 3 personnes :

- 1 concombre long (env. 350 g)
- 20 cl de crème de soja
- 2 c. à café d'hydrolat de romarin (ou de basilic ou de menthe)
- 1 c. à soupe de tamari (sauce soja sans gluten)

Préparation :

Éplucher le concombre. Couper le en rondelles. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une boisson onctueuse.

Vous obtiendrez ainsi 55 cl de smoothie.

INFECTIONS BACTÉRIENNES, VIRALES ET PARASITAIRES

7. HÉPATITE VIRALE (L. BOSSON)

- Hydrolat de Lédon du Groënland : 100 ml
- Hydrolat de Thym vulgaire à linalol : 100 ml
- Hydrolat de Romarin à verbénone : 100 ml
- Hydrolat de Carotte sauvage : 100 ml

Vertus physiques : régénération et dépuratif hépatique

Vertus énergétiques : diminue Vata et Pitta

Utilisation : 1 cuillère à café dans 1 tasse d'eau chaude avant les repas selon évolution.

PARFUM

8. EAU DE TOILETTE PÉTILLANTE (M. BOUSQUET)

- 30 ml d'hydrolat de Romarin
- 60 ml de Vodka

- Le zeste séché d'un citron
- 80 gouttes (4 ml) d'HE de Bois de Cèdre
- 80 gouttes (4 ml) d'HE de Petit grain bigarade
- 40 gouttes (2 ml) d'HE de Romarin

Mode opératoire : *Mettre le zeste de citron dans un bocal en verre préalablement stérilisé, sans tasser. Recouvrir avec la vodka et l'hydrolat puis ajouter les huiles essentielles. Laisser mûrir pendant 21 jours, en secouant le bocal tous les jours. Filtrer le mélange avec un filtre à café puis mettre en bouteille.*

Utilisation : *Eau de toilette légère, parfaite pour les hommes.*

PROBLÈMES CUTANÉS

9. ACNÉ (L. BOSSON)

- Hydrolat de Romarin à verbénone : 1 cuillère à café
- Hydrolat de Lédon du Groënland : 1 cuillère à café
- Eau minérale non gazeuse : 1 litre

Usage interne : *Boire au quotidien selon évolution*

En application locale en usage externe :

- HE Lavande aspic 2 gouttes
- HE Tea tree 1 goutte

10. ACNÉ (S. CATTY)

Utiliser les 3 formules pour optimiser le résultat.

- Hydrolat de Sarriette des montagnes ou de Thym à thymol : 25 ml
- Hydrolat d'Achillée millefeuille : 25 ml

Utilisation : *Mélanger les hydrolats dans un bol non métallique et verser 100 ml d'eau chaude. Couvrir la tête avec une serviette puis faire un bain de vapeur facial pendant 10 à 15 minutes. Immédiatement après, vaporiser de l'hydrolat de Néroli, de Camomille ou de Millepertuis et laisser sécher à l'air. Répéter 2 fois par semaine.*

- Hydrolat d'Achillée millefeuille, de Romarin à verbénone et/ou de Thym à linalol.

Utilisation : *L'un ou l'ensemble de ces hydrolats devrait être utilisé comme nettoyant et tonifiant des peaux acnéiques 2 fois par jour. Faire tremper un morceau de coton et tapoter doucement la peau après l'avoir nettoyée avec votre nettoyant habituel ; laisser sécher à l'air.*

- Hydrolat d'Achillée millefeuille ou de Carotte sauvage : 30 ml
- Huile essentielle de Menthe poivrée : 1 goutte d'huile essentielle

Utilisation : *Diluer dans 1,5l d'eau et boire tout au long de la journée. Répéter chaque jour pendant 3 semaines ; arrêter pendant une semaine et répéter à nouveau.*

PROBLÈMES DIGESTIFS

11. COLITE (L. BOSSON)

- Hydrolat de Romarin à verbénone : 50 ml
- Hydrolat de Cannelle écorce : 50 ml
- Hydrolat de Bois de Santal : 50 ml
- Hydrolat d'Achillée millefeuille : 50 ml
- Hydrolat de Laurier noble : 100 ml

Utilisation : *1 cuillère à café dans un verre d'eau chaude, à boire toutes les demi-heures selon l'évolution.*

12. INSUFFISANCE BILIAIRE ET PANCRÉATIQUE (L. BOSSON)

Voie interne :

- Hydrolat de Menthe poivrée : 50 ml
- Hydrolat de Basilic doux à linalol : 50 ml
- Hydrolat de Romarin à verbénone : 50 ml
- Hydrolat de Ledon du Groënland : 50 ml

Utilisation : *1 Cuillère à soupe dans un litre d'eau, à boire au cours de la journée durant 40 jours, puis faire une pose de 10 jours et renouveler si nécessaire.*

SANTÉ

13. PROSTATE (S. CATTY)

- 15 ml d'hydrolat de Lédon du Groënland
- 15 ml d'hydrolat de Romarin à verbénone

Utilisation : *Diluer dans 1.5 litre d'eau à boire dans la journée. Répéter quotidiennement pendant trois semaines, arrêter pendant une semaine puis renouveler le cycle si nécessaire.*

14. PROSTATE (S. CATTY)

- 15 ml d'hydrolat de Lédon du Groënland
- 15 ml d'hydrolat de Romarin à verbénone

Utilisation : *Diluer dans 1.5 litre d'eau à boire dans la journée. Répéter quotidiennement pendant trois semaines, arrêter pendant une semaine puis renouveler le cycle si nécessaire.*

15. CICATRISANT POUR L'ECZÉMA ET LE PSORIASIS (S. CATTY)

- Hydrolat de Santal ou de Romarin à verbénone

Utilisation : *Imbiber un coton et appliquer sur la zone concernée comme une compresse. Cette action favorisera la cicatrisation de la peau à vif des couches inférieures et diminuera ainsi la douleur lorsque les couches supérieures desquameront.*

16. DOUCHE VAGINALE (GRIVE OU VAGINITE) (S. CATTY)

- 15 ml d'hydrolat de Romarin à verbénone
- 15 ml d'hydrolat de Camomille allemande
- 15 ml d'hydrolat de Lavande
- 15 ml d'hydrolat de Laurier
- 100 ml d'eau distillée chaude

Mode opératoire : *Mélanger les ingrédients.*

Utilisation : *Utiliser comme douche deux fois par jour. Si le problème est sévère, utiliser non dilué les deux premiers jours, puis diluer avec de l'eau pour le reste du traitement.*

SOIN DES CHEVEUX ET ONGLES

17. MASQUE CHEVEUX ANTIPELLICULES (C. CLERGEAUD)

- 2 cuillères à soupe de Rhassoul
- Hydrolat de Romarin à verbénone
- 10 gouttes d'huile essentielle de Cèdre

Mode opératoire : *Mélangez le Rhassoul et l'huile essentielle , puis ajoutez l'hydrolat jusqu'à la consistance désirée.*

Utilisation : *Appliquez et laissez agir 10 à 20 minutes avant de rincer abondamment.*

18. SHAMPOOING LUMIÈRE POUR CHEVEUX FONCÉS (T. CHAGNOUX)

- Base neutre moussante : 60 ml

- Hydrolat de Romarin : 30 ml
- Argile blanche : 5 ml
- HV de Jojoba : 5 ml
- HE de Romarin : 10 gouttes
- HE de Sauge : 10 gouttes

Mode opératoire : Délayer l'argile blanche en ajoutant progressivement l'hydrolat. Ajouter l'huile végétale et les huiles essentielles.

Dans un flacon stérilisé, verser le mélange et la base moussante en remuant doucement.

Avec le temps, les phases de ce shampoing se séparent mais il suffit de secouer le flacon avant chaque utilisation pour lui redonner son homogénéité.

19. TONIQUE DU MACAREUX HEUREUX POUR LES CHEVEUX (T. CHAGNOUX)

- Eau filtré : 140 ml
- Hydrolat de Romarin : 25 ml
- Vinaigre de cidre : 20 ml
- HV de Jojoba : 5 ml
- Glycérine : 10 ml
- HE de Romarin : 15 gouttes
- HE de Lavande : 10 gouttes
- HE de Genévrier : 8 gouttes
- HE de Cèdre : 7 gouttes

Mode opératoire : *Mélanger tous les ingrédients dans un flacon stérilisé. Laisser reposer quelques jours avant utilisation.*

Utilisation : *Utiliser en friction sur cheveux secs en massant le cuir chevelu avec le bout des doigts : masser les tempes et l'arrière du crâne en mouvements circulaires puis faire bouger la peau du crâne en maintenant les mains à plat le long du crâne.*

20. RINÇAGE POUR CHEVEUX FONCÉS (S. CATTY)

- 40 % d'hydrolat de Romarin à verbénone
- 25% d'hydrolat de Sauge
- 25% d'hydrolat de Lavande
- 10% de vinaigre de cidre

Remarque: *Préparer seulement la quantité nécessaire pour un rinçage.*

21. SHAMPOOING POUR CHEVEUX GRAS (M-F. DELAROZIÈRE)

- 1/3 de flacon de base moussante
- 10 gouttes d'HE de Citron
- 10 gouttes d'HE de Cyprès

Mode opératoire: Compléter avec des hydrolats de Genévrier, de Romarin ou de Thym.

SOIN DU CORPS

22. BAIN DE PIEDS TONIFIANT ET RAFRAÎCHISSANT (M-F. DELAROZIÈRE)

Ajouter 4 à 5 cuillères à soupe d'hydrolat de Menthe, seul ou associé à l'hydrolat de Romarin, dans une cuvette d'eau tiède. Additionner éventuellement de gros sel (environ 150 g).

SOIN DU VISAGE

23. CRÈME RÉÉQUILIBRANTE POUR PEAUX MIXTES ET GRASSES (C. CLERGEAUD)

- 120 g d'huile végétale de Noisette
- 30 g de cire d'abeille blanche
- 40 g d'hydrolat de Romarin à verbénone
- 5 gouttes d'huile essentielle de Romarin à verbénone
- 5 gouttes d'huile essentielle de Sauge officinale
- 5 gouttes d'huile essentielle de Laurier

Mode opératoire : *Faire fondre au bain-marie la cire et ajouter l'huile en remuant sans cesse. Laisser tiédir puis incorporer l'hydrolat et les huiles essentielles. Batta au mixeur ou au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème.*

Commentaire Aroma-Zone : *A stocker de préférence au frais et dans un flacon pompe. Utiliser dans les deux semaines qui suivent la préparation. Vous pouvez améliorer la conservation en ajoutant une dizaine de gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.*

24. CRÈME PEAU NETTE À LA RÉGLISSE (S. MACHETEAU)

Pour un pot en verre de 50 ml

- Matériel : 1 casserole ; 1 mortier ; 1 pilon ; 1 mini-fouet ; 1 balance.
- Macérât huileux d'Aloe vera : 15 g
- Hydrolat de Romarin à verbénone Bio : 5 g
- Substitut végétal de Lanoline : 2 g
- Cire de riz : 2 g
- Beurre de Karité : 1 g
- Réglisse poudre : 1 cuillère à café
- Teinture végétale de Propolis : 5 gouttes
- Vitamine E naturelle : 4 gouttes

Mode opératoire : Verser dans le mortier le macérât huileux d'Aloe vera, la cire de riz et le beurre de karité. Dans la casserole, faire chauffer la préparation au bain-marie jusqu'à ce que la cire de riz et le beurre de karité soient complètement fondus. Retirer la casserole du feu et attendre que le mélange refroidisse un peu. Ajouter par petits filets l'hydrolat de romarin en dessinant des 8 avec le pilon, sur le fond du mortier afin de faire prendre l'émulsion. Incorporer la poudre de réglisse, le substitut végétal de lanoline, la teinture végétale de propolis et la vitamine E en poursuivant les mouvements de 8 avec le pilon. Verser le mélange dans le pot et le conserver au frais.

Remarques importantes (Aroma-Zone) : il n'est pas simple de réaliser une émulsion (crème, lait) stable en utilisant uniquement une cire. Les cires étant faiblement émulsifiantes, nous vous conseillons de leur ajouter un émulsifiant. Par ailleurs, pour assurer la conservation de cette préparation, nous vous recommandons d'y ajouter un conservateur.

25. LOTION POUR PEAU ACNÉIQUE (H. BERTON)

- 30 ml d'hydrolat de Romarin à verbénone
- 10 ml d'hydrolat de Lavande vraie
- 10 ml d'hydrolat de Mélisse

Utilisation: passer la lotion sur le visage matin et soir à l'aide d'un coton.

26. CRÈME LÉGÈRE POUR LE VISAGE POUR HOMME (M. BOUSQUET)

- 20 ml d'HV de Jojoba
- 10 ml d'hydrolat de Romarin
- 2 g de cire d'abeille
- 5 gouttes d'HE de Bois de Rose
- 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

Mode opératoire : Faire fondre la cire dans l'huile végétale au bain-marie. Lorsque la cire est fondue, retirer du feu et verser l'hydrolat de Romarin petit à petit en filet, en émulsionnant vigoureusement au fouet. Quand le mélange est homogène, ajouter l'huile essentielle et le conservateur. Pour que le mélange prenne bien, laisser refroidir 30 minutes au réfrigérateur.

27. BRUME POUR LE VISAGE "TOUT LE MONDE DEBOUT" ! (M. BOUSQUET)

- 60 ml d'hydrolat de Romarin
- 30 ml de gel d'Aloe vera
- 9 ml de vinaigre de cidre
- 10 gouttes d'HE de Pin Sylvestre

Mode opératoire : Verser l'hydrolat et le gel d'Aloe vera dans une bouteille de 100 ml. Doser le vinaigre dans un bol et y verser l'huile essentielle goutte à goutte. Verser le mélange dans la bouteille, secouer vigoureusement et refermer. Munir la bouteille d'un vaporisateur.

Utilisation : Vaporiser au réveil sur le visage (en fermant les yeux) puis essuyer avec un coton ou un mouchoir.

ÉQUIVALENCES

HUILES ESSENTIELLES

1 ml = 35 gouttes environ (avec nos codigouttes actuels)

HUILES VEGETALES

1 pression (pompe aluminium Aroma-Zone) = 0.15 ml environ

CONVERSION

masse ↔ volume
(pour un liquide)

MASSE (g) = DENSITE x VOLUME (ml) à 20°C

INFORMATION
COMPLEMENTAIRE

1 cuillère à café pleine = entre 3 et 4.5 ml

1 cuillère à soupe pleine = entre 7.5 et 10 ml

Néanmoins, ces correspondances en cuillères dépendent de nombreux facteurs (viscosité du liquide, température, profondeur et taille de la cuillère, comportement rhéologique du liquide,...) et nous vous conseillons vivement d'utiliser du matériel de mesure précis (éprouvettes graduées, pipettes graduées, balance de précision).

BIBLIOGRAPHIE

1. « L'hydrolathérapie, thérapie des eaux florales » de Lydia Bosson et Guérolée Dietz - Editions Amyris
2. « Hydrosols, the next aromatherapy » de Suzanne Catty
3. « Pharmacognosie. Phytochimie et plantes médicinales 3ème éd. » de Jean Bruneton
4. « Plantes, huiles et parfums de beauté » de Marie-Françoise Delarozière et Raymonde Trierweiler
5. « L'Aromathérapie » de Nelly Grosjean
6. « L'Aromathérapie » de Dominique Baudoux
7. « Aromathérapie, guide illustré du bien-être » de Clare Walters
8. Inouye S, Takahashi M and Abe S. Inhibitory Activity of Hydrosols, Herbal Teas and Related Essential Oils Against Filament Formation and the Growth of *Candida albicans*. *Nippon Ishinkin Gakkai Zasshi (Jpn J Med Mycol)*, 2009, 50(4), 243-251.
9. Pintore G. et al. Chemical composition and antimicrobial activity of *Rosmarinus officinalis* L. oils from Sardinia and Corsica. *Flavour and fragrance journal*. 2002, 17(1), 15-19.
10. Sacchetti G et al. Comparative evaluation of 11 essential oils of different origin as functional antioxidants, antiradicals and antimicrobials in foods. *Food Chemistry*, 2005, 91(4), 621-63.
11. « Les huiles essentielles pour la peau » de Hélène Berton
12. « Cosmétiques naturels » de Tiphaine Chagnoux et Hélène Baron
13. « Votre beauté au naturel » de Chantal Clergeaud
14. « 90 recettes de beauté bio à faire soi-même » de Sophie Macheteau et Vanina Guet
15. « Mes petits cadeaux cosmétiques BIO » de Marie Bousquet et Christie Vanbremeersch
16. « Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales » de Emmanuel et Valérie Cupillard
17. « L'aromathérapie énergétique ; guérir avec l'âme des plantes » de L. Bosson - Editions Amyris
18. « Aromathérapie corps et âme : comment ajuster complexité aromatique et complexité humaine » d'André Bitas - Editions Amyris
19. « Understanding hydrolats : the specific hydrosols for aromatherapy » de Len et Shirley Price p.175 (recette de M. Green et K. Keville)
20. <http://www.aucoeurdesracines.fr/blog/les-hydrolats-en-cuisine>
21. <http://dame-bio.fr/recettes/smoothie-de-concombre-parfume-a-lhydrolat-de-romarin-sans-lactose>
22. <http://www.plantes-et-sante.fr/article/manger-sain-eaux-florales-recettes-culinaires.html?page=2>
23. <http://www.bien-etre-au-naturel.fr/les-eaux-florales-ou-hydrolats-aromatiques>
24. http://www.homejardin-loisirs.com/romarin-hydrolat/tout_savoir_et_utiliser_en_toute_confiance.html

BULLETIN QUALITÉ AZ

HYDROLAT DE ROMARIN À VERBÉNONE BIO



Cet hydrolat purifie la peau et prévient l'apparition des imperfections. Il est aussi utilisé en soin des cheveux pour prévenir chute et pellicules. C'est aussi un hydrolat connu comme tonique du système nerveux et de l'organisme.

CARACTÉRISTIQUES QUALITÉ

CARTE D'IDENTITÉ

Procédé d'obtention	Distillation par entraînement à la vapeur d'eau
Partie de la plante extraite	Rameaux
Nom botanique	Rosmarinus officinalis CT verbenone
Famille botanique	Lamiacées
Qualité	100 % pur, sans conservateur , frais et concentré, microfiltré à 0.2 microns pour une propreté optimale, conforme microbiologiquement.

Avertissement : les hydrolats sont des produits très sensibles aux pollutions microbiennes. Avant de les acheter, assurez-vous toujours auprès du fournisseur que le lot a bien été contrôlé microbiologiquement et qu'il est conforme.

Concentration

Pour confectionner 1 litre d'hydrolat, 1 kilo de rameaux est nécessaire, on parle de rapport 1/1. Ce rapport d'extraction minimal que nous nous imposons garantit un rendu olfactif intense, une meilleure conservation et surtout une concentration en molécules aromatiques importante dans l'hydrolat, gage de sa qualité.

Pays d'origine

France

Culture



Biologique, certifié par Ecocert FR-BIO-01

Autre nom

Eau de Romarin, Romarin de Corse, Romarin de Sardaigne

QUALITÉ

Date de production

Avril 2015 (lot QHY0040/1)

A utiliser de préférence avant fin

Les lots commercialisés ont une date limite d'utilisation de 12 mois à compter de la date de dernière microfiltration ou de contrôle microbiologique.

Propriétés organoleptiques

- **Aspect** : liquide mobile
- **Couleur** : incolore
- **Odeur** : fraîche, aromatique et herbacée, aux notes miellées
- **Saveur** : rafraîchissante, puissante, aromatique

pH

4.5 - 6.00

Conditions de conservation

Les hydrolats sont sensibles aux pollutions. Les hydrolats Aroma-Zone étant sans conservateur, il est vivement conseillé de les stocker au réfrigérateur et de les utiliser au maximum dans les 6 mois après ouverture. Si vous observez un changement d'aspect ou d'odeur, n'utilisez plus votre hydrolat.

