

La plante qui éloignerait Alzheimer et le cancer

Chers amis,

Je suis un grand amateur de romarin.

Tout particulièrement depuis des vacances en Italie il y a quelques années, où j'en trouvais partout.

Je n'avais qu'à sortir de la ferme où j'habitais pour en cueillir, alors j'ai commencé à en mettre dans *tous* les plats que je cuisinai.

La première qualité du romarin, c'est sa saveur.

Ah, la saveur du romarin... un peu mentholée, mais aussi poivrée et boisée... quel délice !

La recherche scientifique a montré les **multiples bienfaits sur la santé du romarin** – en particulier pour la longévité.

1 – Il inhibe les composés carcinogènes de la viande cuite !

Vous savez probablement que la cuisson en grillade de la viande – pire encore en barbecue – recouvre vos steaks et saucisses de composés carcinogènes, c'est-à-dire qui augmentent le risque de cancer.

Eh bien, **l'ajout de romarin à la viande, dès le début de la cuisson, agit contre la formation de ces composés**. Il ne les empêche pas... mais il les limite[1].

Si vous avez depuis longtemps cette habitude de rajouter du romarin à votre viande, dès le début de la cuisson, vous vous protégez ainsi de ses méfaits !

2 – C'est le parfum de la mémoire

« – Voici du romarin, c'est la plante du souvenir[2]. » dit Ophélie, l'héroïne de *Hamlet*, de Shakespeare.

Ce vers rappelle une vérité confirmée par de récentes recherches scientifiques : le parfum du romarin a depuis 3 000 ans la réputation d'améliorer la mémoire et les performances intellectuelles.

Dans la Grèce antique, les étudiants se tressaient des couronnes de romarin avant de passer leurs examens.

En 2013, des chercheurs de l'université de Northumbria, en Angleterre, ont soumis une soixantaine de personnes à différents tests de mémoire. Les cobayes étaient répartis en deux groupes :

- le premier était exposé à de l'huile essentielle de romarin via un diffuseur avant l'exercice ;
- le second n'y était pas exposé.

Les participants du premier groupe ont eu des résultats bien meilleurs que ceux du second. Ils arrivaient tout particulièrement bien à se souvenir de tâches qu'ils devaient accomplir à des moments précis[3].

Autrement dit, l'huile essentielle de romarin a fortement stimulé leur **mémoire vive**.

Dix ans plus tôt, une étude menée par la même équipe avait déjà prouvé les incroyables bienfaits sur la mémoire de l'huile essentielle de romarin, comparée à l'huile essentielle de lavande[4].

Ces bienfaits du romarin sur la mémoire par voie respiratoire seraient dus à un composant particulier : le **1,8-cinéole**.

Le 1,8-cinéole est une molécule volatile capable d'entrer dans le sang par les poumons ou les intestins. Et une fois dans la circulation sanguine, d'agir directement sur le cerveau.

Autrement dit, lorsque vous « sniffez » du romarin (personnellement j'adore en renifler à pleines narines quand je tombe dessus en balade), vous stimulez votre cerveau, et tout particulièrement votre mémoire !

3 – Il protège le cerveau de la démence sénile

Le **romarin ralentit notablement le déclin des capacités du cerveau**, c'est plusieurs fois documenté dans la littérature scientifique.

Je ne citerai qu'une étude, datant de 2012, menée sur des personnes âgées en moyenne de 75 ans, auxquelles on a fait prendre soit du romarin, soit un placebo.

Le résultat ne vous surprendra pas : les personnes avaient de meilleurs résultats aux tests cognitifs après avoir consommé du romarin.

Et **plus la consommation de romarin était importante, meilleurs étaient les résultats**[5].

4 – C'est un puissant anti-inflammatoire et antidouleur

Le romarin agit comme un **analgésique naturel et calme l'inflammation**[6].

L'extrait de romarin serait tout particulièrement efficace pour calmer les douleurs neuropathiques (provoquées par le système nerveux) et les inflammations neurologiques...

Ce qui nous ramène une fois de plus à son aspect protecteur contre les maladies neurodégénératives, et notamment Alzheimer.

5 – C’est une arme remarquablement efficace contre le cancer

Il s’agit là encore d’un bienfait très bien documenté.

Le romarin, disent les chercheurs :

- réduit le risque de cancer du sein et ralentit sa progression s’il est déclaré[7];
- réduit la progression du cancer colorectal[8];
- lutte particulièrement efficacement contre la leucémie quand il est associé à la vitamine D3[9].

Une autre analyse de la revue *Nutrients* a par ailleurs recensé l’efficacité du romarin pour lutter contre les cancers du poumon, du foie et du pancréas[10].

6 – Il lutte contre le diabète et le surpoids

Le romarin est l’ami de votre métabolisme : il abaisse le taux de sucre dans le sang et contribue à la perte de poids.

Plus précisément, le romarin permet d’utiliser puis de faire disparaître le glucose plus vite après consommation[11].

Une autre étude a montré que **l’extrait de romarin se révèle un antidiabétique aussi efficace que la metformine[12] !!!**

Commercialisé en France sous le nom de glucophage, la metformine engendre plusieurs effets secondaires « classiques » tels que nausées, vomissements, diarrhées, etc., mais aussi des complications plus graves comme l’acidose lactique.

Le romarin peut être un bon substitut.

7 – Il combat les microbes et les bactéries

En 2018, une vaste étude a confirmé la réputation, là encore très ancienne, d’antimicrobien du romarin[13].

Son rôle antibactérien en fait une arme de choix face à la perte d’efficacité des antibiotiques. En 2013, une équipe de recherche a testé avec succès le pouvoir d’éradication de l’huile essentielle de romarin d’*Escherichia coli*, une bactérie antibiorésistante, notamment responsable d’infections urinaires et respiratoires[14].

Les auteurs concluent que **l’huile essentielle de romarin devrait être employée pour prévenir et traiter les maladies nosocomiales !**

8 – Il soulage l'arthrose et les douleurs articulaires

Les vertus anti-inflammatoires du romarin en font un remède efficace pour soulager les douleurs articulaires, notamment celles liées à l'arthrose.

Dans le cas des douleurs articulaires (mais aussi musculaires), c'est comme huile thérapeutique de massage que le romarin s'est révélé particulièrement efficace.

Une étude menée en 2017 sur 105 patients atteints d'arthrose fortement douloureuse dans les membres inférieurs, a montré que l'application locale d'huile essentielle de romarin diminuait significativement les douleurs[15].

Vous pouvez donc, localement contre ces douleurs, employer au choix :

- de l'huile essentielle diluée de romarin ;
- une teinture mère de romarin diluée ;
- tremper vos membres endoloris dans une infusion de romarin.

9 – Bon contre les troubles digestifs

Si vous gardez un peu de romarin seul en bouche, vous remarquerez bientôt son amertume.

Eh bien c'est une bonne nouvelle pour votre digestion !

Car toute plante amère stimule la sécrétion des sucs digestifs, et rend donc **la digestion plus tonique**, stimulant la production de bile par le foie, améliorant l'évacuation des toxines et l'excrétion de bile épaisse par la vésicule biliaire.

Bref, c'est un excellent détoxifiant pour votre foie et votre vésicule !

Vous pouvez en consommer en décoction pour soulager le foie : soit ponctuellement en cas de maux de ventre et troubles digestifs, soit en cure de 2 à 3 semaines au printemps, pour drainer en profondeur le foie.

Voici comment :

- coupez quelques branches de romarin à verbénone ;
- faites-en quelques tronçons que vous mettrez dans une casserole, puis rajoutez un litre d'eau que vous porterez à ébullition ;
- laissez bouillir quinze à vingt minutes ;
- laissez un peu refroidir puis placez le liquide dans un récipient à part, auquel vous rajouterez un peu d'eau filtrée de façon à atteindre de nouveau un litre ;
- buvez ce litre tout au long de la journée.

10 – il dégage les voies respiratoires

L'emploi du romarin pour dégager les voies respiratoires est également très ancien, et tout particulièrement efficace au printemps : il agirait comme antihistaminique si vous êtes sujet au rhume des foins.

L'acide rosmarinique (que l'on trouve aussi dans la sauge, la menthe et le basilic) inhibe l'inflammation provoquée par la réaction allergique.

Au cours de différentes études, il s'est ainsi montré efficace pour calmer les rhinites et les conjonctivites allergiques[16].

Si vous avez les sinus et/ou les bronches encombrés, vous pouvez utiliser le romarin soit en infusion de plantes fraîches ou séchées, soit en inhalation.

Pour résumer

Vous pouvez utiliser le romarin de différentes façons en fonction du bienfait recherché :

- en décoction, tisane, pour les **troubles digestifs** et dégager les **voies respiratoires** (ponctuellement) ;
- en huile essentielle, soit en application locale contre des **douleurs articulaires ou musculaires**, soit par un diffuseur d'huiles essentielles pour **la mémoire et les facultés cognitives** ;
- en cuisine, pour accompagner vos viandes (agneau et poulet) dont il **limitera les dangers d'une trop forte cuisson**, mais pas seulement : en risotto ou encore en confiture, avec pour bienfaits une **bonne régulation de votre métabolisme**.

En-dehors de la cure de 2 à 3 semaines que je vous indiquais pour le foie, vous pouvez en consommer à petites doses, en infusion, le matin, pour « éclaircir » votre esprit.

Les contre-indications : si vous souffrez de calculs rénaux, ou si vous êtes une femme enceinte ou allaitante, limitez la consommation de romarin à la cuisine.

Et si vous connaissez d'autres vertus du romarin que je n'aurais pas citées, envoyez-les-moi [en cliquant ici](#) !

Portez-vous bien,

Rodolphe Bacquet