

Ezerarcú rozmaring



A rozmaringnak különleges az illata és nagyon jól harmonizál az íze a sült hússokkal. Azonban ne csak sütés közben gondoljunk rá, hiszen már az ókorban is nagyon jól tudták, hogy mennyi mindenre lehet használni ezt a gyógynövényt és milyen sok egészségügyi előnye is van.

A fűszernövényként is funkcionáló gyógynövény őshazája Ázsiában és a mediterrán térségben található. A rozmaring és a belőle készült illóolaj gyulladáscsökkentő, baktérium- és gombaellenes hatásokkal is rendelkezik. A gyógynövény pozitívan hat az emésztésre, de vérkeringést serkenő hatása is ismeretes.

A rozmaringolaj egy mircén nevű vegyületet tartalmaz, amely antioxidáns hatással rendelkezik, éppen ezért fokozza az immunitást. Ez a különleges olaj csökkenti a sejtkárosodás kialakulásának esélyét, márpedig, ha kisebb az oxidatív stressz és annak romboló hatása, akkor jóval kisebb a fertőzések és a betegségek kialakulásának kockázata.

A rozmaringolaj az emésztésre is pozitívan hat, hiszen javítja a gyomorsav-szekrúciót és a máj által termelt epe mennyiségét. Hogyan használjuk? Egy kevés rozmaringolajat keverjünk el más hordozóolajjal és kenegessük be ezzel az eleggyel a hasunkat. Amennyiben a lábunkon alkalmazzuk, úgy a vérkeringésünket fokozhatjuk, serkenthetjük.

Mivel a rozmaringolaj gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatással is rendelkezik, így nagyon hatásos lehet az izom- és ízületi fájdalmak csökkentésében. Azok, akik ízületi gyulladásban szenvednek, bátran alkalmazzák rendszeresen ezt az olajat, mert remekül enyhíti a kellemetlen tüneteket.

Sokan küzdenek migrénnel és fejfájással. A rozmaringolajjal kapcsolatban bebizonyosodott, hogy nagyon hatékonyan csillapítja a fejfájást. Cseppentsen néhány cseppet ebből az illóolajból egy vattakorongra, és dörzsölje át ezzel a homlokát. A fájdalomnak hamarosan nyoma sem lesz.

A stressz kialakulásában nagy szerepe van a stresszhormonszint megemelkedésének, a rozmaringolaj azonban eredményesen csökkenti ezt.

A szépségápolásban is használhatjuk ezt az olajat, mivel mérsékeli a bőr gyulladását, a pattanások megjelenését, illetve segíti a szem alatti duzzanatot eltüntetni.

Az ókorban is gyakran alkalmazták a rozmaringból nyert olajat az emlékezet megőrzésére. Nem véletlen, hiszen ez a fűszernövény pozitívan hat a memóriára és javítja, fokozza a koncentrációt is.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/ezerarcu-rozmaring/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)