

Sve o ružmarinu: kuhanje, njega, zdravlje

Biljka je s Mediterana. Njegove mirisne, tamno zelene iglice koristimo u kuhanju. Grančice također u pripremanju jela. Kroz povijest spominjali su ga uz ljubav, sjećanje, ali i zaštitu od zla. Da, govorimo o ružmarinu

Ružmarin kao simbol

U nekim mjestima i danas postoji vjerovanje da će grančica ružmarina na reveru u svatovima podsjetiti sve, a naročito mladence, na taj poseban dan. "Stare cure" su davno ružmarin sadile u posude, a svakoj grančici su dodijelile ime potencijalnog ljubavnika. Ona koja je najbolje narasla, pažljivo se brala i stavljala u krpenu lutku. Nakon toga, samo je trebalo pričekati ljubavnika da dođe...

Kod košmarnih snova ružmarin su stavljali ispod jastuka da odagna loše sne. Sadili su ga i u vrtove kako bi zaštitili kuću i imanje od vještica i zlih sila. Zašto? Možda zato jer je to jedna vrlo snažna i ustrajna biljka koja svojom energijom isto donosi svom vlasniku!?

Ružmarin u kuhinji

Izgledom, više-manje svi znamo kako izgleda naš domaći ružmarin. Drvenastog grma, s listovima u obliku iglica, zimzelen. Lijepo se može uobličiti u razne figure. U kulinarstvu se koriste suhi i svježi listovi. Svojim mirisom obogatit će svako jelo. Koristite li pak i grančice, umjesto štapića za ražnjiće, doživljaj roštilja bit će vrhunski. Ružmarin se koristi kod pečanja focaccie, dodaje se pečenjima... Mirisima nema granice.

Ružmarin u kozmetici i njezi

Dakle, s obzirom da je ljeto tu pozabavit ćemo se: ružmarinom, njegom kože i poticanjem cirkulacije. Na obje tegobe djelovat ćemo ružmarinom, ali ružmarin verbenon koristit ćemo za njegu, dok ružmarin 1,8 cineol za cirkulaciju.

Ružmarin za njegu suhe kože – ljeti smo puno vani na zraku, puno više izloženi vjetru i UV zrakama, zbog topline dolazi do dehidracije. Kožu treba njeovati, redovito

i pažljivo!

U 10 ml biljnog ulja nevena (posebno kod opekline od sunca) i 10 ml avokada dodajte 4 kapi ružmarina verbenon i 4 kapi lavande širokolisne. Ova kombinacija potaknut će prirodnu obnovu kože, pojačati prokrvljenost, djelovati protiv isušivanja te njegovati.

Ružmarin protiv toksina i za poticanje cirkulacije - ako ste u petoj brzini s pripremama za more, a htjeli biste ostvariti što bolji rezultat, slijedeća mješavine potaknut će cirkulaciju i otplavlivanje toksina te utjecati na redukciju masnog potkožnog tkiva.

U 40 ml biljnog ulja lješnjaka dodati 6 kapi ružmarina 1,8 cineol, 10 kapi eukaliptusa limunskog, 4 kapi čempresa. Umasirati na željeno područje (bedra, listove, nadlaktice) nakon tuširanja. Za bolji rezultat, prije tuširanja poželjno je iščerkati tijelo suhom (prirodnom) četkom, od ruba prema srcu (od stopala prema trbuhu, dlanova prema srcu). I naravno, odvježbati barem 60 min. Aktivnost neka bude po volji kako biste bili čim bolje motivirani: vožnja biciklom, nordijsko hodanje, trčanje po kvartu... Sve je odlično.

Olakšavanje dišnih tegoba - eterično ulje ružmarin verbenon možete koristiti i kod dišnih tegoba jer smiruje kašalj te produkciju sluzi u plućima. Odlično potiče rad jetre i proizvodnju žuči. Ružmarin 1,8 cineol djeluje kod dišnih tegoba, cistitisa, ima antibakterijsko i protugljivično djelovanje. Kod kupovine, a prema svojim potrebama, posebno pazite na kemotip ulja ružmarina.*

Sir Thomas More, britanski pisac i filozof, rekao je:

"Puštam ružmarin da raste po cijelom mom vrtu, ne zato jer ga vole kukci, već zato jer je to sveta biljka posvećena sjećanju i prijateljstvu."

Poklonite eterično ulje dragoj prijateljici, za njegu, poticanje cirkulacije ili pak samo kao znak pažnje vašeg prijateljstva.

Napomena:

*** ulja dobivena iz iste vrste (npr ružmarin) mogu imati različit kemijski sastav ovisno o drugim faktorima (staništu, mikroklimi i sl.), to su kemotipovi koji imaju različiti sastav i djelovanje - npr. verbenon i cineol.**

Eterična ulja ružmarin verbenon, kao i lavanda širokolisna nisu pogodna za trudnice, dojilje ni malu djecu. Nakon nanošenja eteričnih ulja nije poželjno izlaganje UV zrakama radi fotosenzitivnosti nekih od njih.

**Klara Benko, obiteljski aromaterapeut
Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo
MoFit fitness club**

