

Riješite se bakterija - ružmarinom!

Ružmarin odlično djeluje protiv bakterija (stafilokok, streptokok, escherichia coli) i protiv gljivica (candida). Nisu uzalud stari Rimljani palili njegove grančice u vrijeme velikih zaraza

Dok sam, kao dijete, živjela na moru, nikada nisam razmišljala o prirodi, niti o tome koliko je lijepa na našoj obali. Ovog vikenda, iskoristila sam priliku i nabrala svježeg ružmarina i lovora. Kod nas, ružmarin je najpoznatiji kao začim, stavlja se u meso, ribu... Njegove tanke stabljike mogu se koristiti kao začim, a ružmarinov čaj koristi se kod probavnih tegoba (nadutosti, usporene probave), reumatskih tegoba, problema sa žuču. Ružmarin potiče izlučivanje mokraće i dobro djeluje na jetru.

Ružmarin je od davnine simbol postojanosti, pomlađivanja i regeneracije. Kao takav poznat je bio i u Egiptu, Rimu... Njegove grančice palile su se za vrijeme velikih zaraza. Simbolično, ružmarin nosi energiju oca, dok lavanda predstavlja energiju majke. Slobodno ih kombinirajte i ostvarite svoju unutrašnju, muško-žensku ravnotežu....

Esencijalno ulje ružmarina (*Rosmarinus officinalis*) ima više kemotipova: verbenon, 1,8 cineol, kamfor, mircen-kamfor. U ovom tekstu dotičemo se ružmarina 1,8 cineol koji olakšava iskašljavanje, pa je primjeren za korištenje u ovom zimskom periodu.

Ružmarin 1,8 cineol **odlično djeluje protiv bakterija** (*Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Escherichia*) i kod gljivica (*Candida*).

Kako ga možemo koristiti u našoj svakodnevici?

Kod kašlja - ružmarin olakšava iskašljavanje. Koristiti ga možete u inhalacijama ili nanositi mješavinu na područje prsa i gornji dio leđa. U 500ml vode dodaje 1 kap ružmarina, inhalirajte 1 minutu, pa dodajte još jednu kap. Ponovo inhalirajte 1 minutu, tako do najviše 5 kapi tj. 5 minuta. Inhalacije se mogu ponoviti 2-3x dnevno, ali se ne preporučuju kod astme. Zajedno s ružmarinom možete kombinirati ravensaru koja će ojačati imunitet.

U 30 ml baznog ulja (badema, makadamije) dodajte 10 kapi eukaliptus globulosa, 8 kapi ružmarina 1,8 cineol, 20 kapi niaulija - ova mješavina olakšat će iskašljavanje, opustiti napetost, pojačati imunitet, ali i podići duh. Nanesite na gornji dio prsa i leđa.

Ružmarin 1,8 cineol možete kapnuti (2 kapi) na maramicu i udisati, odmorite se, pa ponovo dišite.

Kod problema s cirkulacijom - ružmarin 1,8 cineol pokreće arterijsku cirkulaciju. Zajedno s čempresom i cedrom himalajskim idealan je za poticanje cirkulacije. U 30 ml baznog ulja dodajte 10 kapi ružmarina, 8 kapi čempresa, 6 kapi cedra, te 10 kapi lavande prave. Nanesite lokalno i potaknut ćete cirkulaciju, limfu i opustiti napete mišiće.

Kod bolnih zglobova (reumatoidni artritis) - zajedno s paprovcem i lovorom ublažite si bol. U 30 ml baznog ulja stavite 10 kapi ružmarin 1,8 cineol, 8 kapi cedra himalajskog, 6 kapi borovica bobice, te 4 kapi paprovca i 4 kapi lovora. Nanesite na bolno mjesto i utrljajte 2-3 puta dnevno.

Stimulira cijeli organizam, a i misaone procese- sjećate li se umorno i bez energije, ujutro, nakon tuširanja, raspršite po tijelu ružmarinovu maglicu. U 50ml hidrolata smilja (regenerira kožu i potiče protok krvi u koži), dodajte pola čajne žličice glicerola sa 6 kapi ružmarina. Dobro promiješajte i raspršite po tijelu. Aromalampicu s 10 kapi ružmarina i 5 kapi eukaliptusa upalite kod učenja ili nekih misaonih procesa. Naime, znanstveno je dokazano da je pamćenje ključnih činjenica bolje i lakše ukoliko se koriste eterična ulja. Ružmarin olakšava sistematizaciju znanja i njegovu primjenu, pa je i rezultat testova bolji.

S obzirom da **djeluje na bakterije i gljivice** ružmarin se može koristiti i kao sredstvo za čišćenje u kuhinji (radne površine, staklo). U 60ml vode dodajte 20ml octa (jabučnog) i 10ml alkohola. U to dodajte eterična ulja: 10 kapi limuna, 10 kapi ružmarina i 5 kapi lavande. Promiješajte i raspršite po površini.

Njega kose - ružmarin 1,8 cineol koristi se kod prhuti, a potiče i sjaj kose. U 15 ml baznog ulja pšeničnih klica i 15 ml kantarionovog ulja dodajte 10 kapi ružmarina i 10 kapi palmarose. Nanesite na kosu (prije pranja) i ostavite da odstoji (30min).

Na emocionalnoj razini, ružmarin daje snagu i ustrajnost. Imate li neki bolni i težak odnos, ružmarin će pomoći u uzajamnom iskazivanju osjećaja i rješavanju.

Eterično ulje ružmarina 1,8 cineol ne preporučuje se kod visokog krvnog tlaka, trudnica ni djece. Kod svih receptura, gore navedenih, smanjite broj kapi kod djece.